

ఈశ్వరున్ని ఉపాసించదలచిన సమయంలో ఉపాసకుడు తమకు అనుకూలమైన ఏకాంత స్థానములో కూర్చొని మనస్సును శుద్ధపఱచి స్థిరపఱచవలెను . సర్వేంద్రియములను, మనస్సును సచ్చిదానందాది లక్షణవంతుడగు అంతర్యామి అనగా సర్వవ్యాపకుడు, న్యాయకారి యగు పరమాత్ముని యందు సుస్థిరపఱిచి, గాంభీర్య మంథనము చేయాలి. పరమాత్మునితో తమ ఆత్మను సంయోగపఱచాలి. తదుపరి ఈశ్వరుని స్తుతి, ప్రార్థన, ఉపాసనలను పలుమార్లు చేసి తమ ఆత్మను అతని యందే సంలగ్నపఱచాలి. చిత్త వృత్తులను సర్వ దోషముల నుండి, దుర్గుణముల నుండి దూరము చేసి, శుభగుణముల యందు స్థిరపఱచి పరమేశ్వరుని సమక్షంలో మోక్షాన్ని పొందడమే 'యోగము' అనబడుతుంది.

- మహర్షి దయానంద సరస్వతి

(ఋగ్వేదాది భాష్యభూమిక, ఉపాసన విషయము)

యోగము అష్టాంగ యోగానికి సరళ సుబోధ వ్యాఖ్యానము స్వామి విశ్వంగ్ పరివ్రాజక్

ఓ౩మ్

యమము

నియమము

ఆసనము

ప్రాణాయామము

ప్రత్యాహారము

ధారణ

ధ్యానము

సమాధి

యోగము

అష్టాంగ యోగానికి సరళ సుబోధ వ్యాఖ్యానము

రచయిత - స్వామి విశ్వంగ్ పరివ్రాజక్

అనువాదకులు - ఆచార్య ఉదయన మీమాంసక



యోగము

యోగాంగాలకు సరళసుబోధ వ్యాఖ్యానము

రచయిత

స్వామి విశ్వంగ్ పరివ్రాజకులు

అనువాదకులు

ఆచార్య ఉదయన మీమాంసక

సంస్థాపకులు, అధ్యక్షులు, ప్రధానాచార్యులు
నిగమ నీడమ్–వేదగురుకులమ్
(9440721958)

ప్రథమ ముద్రణ
2000 ప్రతులు

చైత్రము 2073
ఏప్రిల్ 2016

ప్రకాశకులు
వేదధర్మ ప్రచార సమితి
నిగమ నీడమ్–వేదగురుకులమ్
మహర్షి దయానంద మార్గం
గ్రా॥ పిడిచెడ్, మం॥గజ్వేల్
జి॥మెదక్ (తెలంగాణ) 502278

మూల్యం
50/–

యోగము (యోగాంగాలకు సరళసుబోధ వ్యాఖ్యానము)
Yogamu (Yogaangaalaku saralasubodha vyaakhyaanamu)

సౌజన్యముతో...
ఆర్ష న్యాసము
రామసుషమా, రఘుకుల పరిసర్, బాల్‌పురా రోడ్, ఆదర్శ నగర్
అజమేర్, రాజస్థాన్– 305001

सौजन्य से-
आर्षन्यास
रामसुषमा, रघुकुल परिसर, बालपुरा रोड़, आदर्श नगर,
अजमेर (राजस्थान) ३०५००१

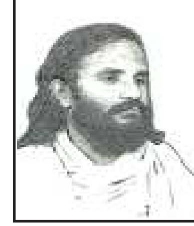
ప్రతులకు :
1. నిగమ నీడమ్ (వేదగురుకులమ్), మహర్షి దయానంద మార్గం. పిడిచెడ్, గజ్వేల్, మెదక్ –502278.
2. మురళి బ్రహ్మచారి, ఆర్యనిలయం, 9–2–586, జూలమ్మగుడికి ఎదురుగ, రెజిమెంటల్ బజార్, సికింద్రాబాద్–25. (9441033702)
3. శ్రీ గోపాల్ బుక్‌హౌస్, 3–3–860, సుల్తాన్ బజార్, ఆర్యసమాజం ఎదురుగా, కాచిగూడ, హైద్రాబాద్–27 (040–24658101).

అక్షర సంయోజనం & ముఖపుట చిత్రీకరణం (డీ.టీ.పీ.)–
బ్రహ్మచారి వేదమిత్ర చైతన్య & బ్రహ్మచారి దేవశ్రుత్ చైతన్య
నిగమ నీడమ్–వేదగురుకులమ్, పిడిచెడ్, గజ్వేల్.

ముద్రణ:– ప్రింట్‌షాప్, 3–3–736 to 740, కంచరిబజార్
సికింద్రాబాద్–3. ఫోన్ నం॥ 040 6632 0300

ఓ3మ్

హృదయ స్పందన



"అయం తు పరమోధర్మో యద్యోగేనాత్మదర్శనమ్"
(యాజ్ఞవల్క్యస్మృతి–1.8)

యోగము ద్వారా ఆత్మ–పరమాత్మ తత్వములను దర్శించుకోవడమే మానవుని పరమ ధర్మము, పరమ లక్ష్యము. ఆ యోగవిద్యను సృష్ట్యాదిలోనే భగవంతుడు వేదముల ద్వారా మానవులకు ప్రసాదించాడు. వేదాలలో ఉపదేశించబడిన ఆ యోగవిద్య అనుభూతులను ఋషులు – మునులు కఠోర తపస్సు, సాధనను ఆచరించి సమాధి అవస్థలో పొందారు. ఇతర బ్రహ్మజిజ్ఞాసువులకునూ ఆ విద్యను అందించారు. ఈ విధంగా యోగవిద్య సనాతన కాలం నుండి గురుశిష్యపరంపరతో కొనసాగుతూ వస్తుందని మహాభారతములో వేదవ్యాసుడు వర్ణించాడు –

"సాంఖ్యం చ యోగం చ సనాతనే ద్వే" (శాంతిపర్వము 349.73)
"యోగ: ప్రోక్త: సనాతన: (గీతా–4.3)

యోగము ఆధ్యాత్మిక ప్రగతిపథానికి ఏకైక అలౌకిక సాధనము. దీని లక్ష్యము ఆత్మ–పరమాత్మ తత్త్వముల సాక్షాత్కారము, సుఖ–దు:ఖముల నుండి విముక్తి. కానీ నేడు యోగము కేవలం ఆసన ప్రాణాయామాలకే సీమితమై ఒక వ్యాపారంగా మారిపోయింది. పేరు–ప్రతిష్ఠలు, ధన–సంపదలు, సేవా–సమ్మానాలే నేడు యోగానికి లక్ష్యంగా మారిపోయాయి. లక్ష్యం, ఉద్దేశ్యం మారిపోయినప్పుడు సాధనాలు తారుమారు కావడం స్వాభావికం. ఆంతరిక యోగసాధన బాహ్యాడంబరంగా రూపొందింది. వ్యావహారిక సాధన ప్రదర్శన విద్యగా మారిపోయింది. 'అ–ఆ'లు రావు కానీ అగ్రతాంబూలానికి పరుగెత్తినట్లుగానే యోగానికి సంబంధించిన, మానవలక్ష్యానికి సంబంధించిన ఇంగితజ్ఞానము లేని వారు యోగులుగా, ఋషులగా, మహర్షులుగా, అవతార పురుషులుగా, బాబాలుగా, సంన్యాసులుగా, యోగగురువులుగా, యోగాచార్యులుగా ఆవరించిపోతున్నారు. నాథుడు లేని రాజ్యానికి నానా దారులు అన్నట్లుగానే యథార్థ యోగగురువులు లేకపోవడంతో నేడు యోగవిద్య నానా దారులకు, పద్ధతులకు గురైపోయింది. సత్యవిద్యలేని గురువుల మార్గదర్శనం శల్యసారథ్యం అవుతుందనేది నేటి సమాజంలో ప్రత్యక్షమవుతుంది. తత్పరిణామంగా యోగవిద్య అంగడానపకాయ గోర్లగిల్లులు పడి చెడిపోయినట్లుగానే చెడిపోవుచున్నది, క్షీణిస్తున్నది, నశించి పోవుచున్నది. ఇట్టి దు:స్థితి దాపురిల్లుటకు మూలకారణం యథార్థ యోగవిద్యస్థానములో నకలీ యోగవిద్య చలామణి అవడమే. అయినను యథార్థ యోగవిద్య వేదాది ఆర్షగ్రంథాలలో, వైదిక పరంపరలో అక్షుణ్ణంగానే ఉంది. దానిని

మళ్ళీ సామాన్యజనమానసంలో ప్రతిష్ఠింప జేయడానికే స్వామి విశ్వంగ్ పరివ్రాజక్ గారు ఈ గ్రంథరత్నాన్ని రచించారు.

ఆధ్యాత్మిక విద్యలకు, వేదవిద్యలకు, సర్వవిధ కళలకు, మానవాళికి హితమును మాత్రమే చేకూర్చే విజ్ఞానములకు నెలవైన భారతావనిలో నేడు కేవలం భౌతిక విజ్ఞానం మాత్రమే అర్జించబడుచున్నది. దీని మూలాన భౌతిక ఉన్నతి, భోగభాగ్యాలు, సిరిసంపదలు అన్ని సవ్యంగానే సమకూర్చబడుచున్నాయి. కానీ వాటితో ఆత్మిక సుఖ–శాంతులకు, ప్రశాంతతకు ఏమాత్రం పొంతన ఉండదు. సమస్త భౌతిక సాధనాలు, ఐశ్వర్యాలు కొలువై, నిలువై యున్నా ఆత్మిక సుఖ–శాంతుల కొదవ, కొఱత మాత్రం తప్పదనేది ఒక కటు సత్యం. ఆధ్యాత్మికత, ధార్మికత లేని భౌతిక విద్యతో,సాధనాలతో సుఖశాంతులను ఆశించడం గాడిదకు గడ్డి వేసి ఆవుతో పాలను ఆశించినట్లువుతుంది. అందుచేత సుఖశాంతులను పొందదలచిన వారికి వైదిక సత్యసనాతన యోగమే శరణ్యం. మరొక మార్గమేమి లేదు అని చెప్పడమే ఈ గ్రంథకర్త యొక్క మూల ఉద్దేశ్యం.

యథార్థమైన వైదిక వ్యావహారిక యోగము ముందు వ్యావహారిక సుఖాన్ని, లౌకిక ఆనందాన్ని, భౌతిక మధుర రసాన్ని ఆస్వాదింప జేస్తుంది. తదుపరి మోక్షాన్ని, పరమ సుఖాన్ని, భగవత్సాక్షాత్కారముతో లభించే అలౌకిక అపార ఆనందానుభూతిని ఆస్వాదింపజేస్తుంది. సత్యసనాతన వైదిక యోగాన్ని అవలంభించినచో, ఆచరించినచో కలుగు కొలది ప్రయోజనములను క్రింద చూపుచున్నాము.

యోగాంగానుష్ఠానాద్ అశుద్ధిక్షయే జ్ఞానదీప్తిరావివేక ఖ్యాతే: (2.28)

యోగాంగములను ఆచరించినచో అశుద్ధి క్షీణించి, వివేకఖ్యాతి లభించు వరకు జ్ఞానము ప్రకాశింపబడును.

అహింసాప్రతిష్ఠాయాం తత్సనిధౌ వైరత్యాగ: (2.35)

అహింసను పాటించిన వారి సమీపంలో సహజ వైరముగల ప్రాణులు, శత్రువులు కూడా వైరమును త్యజింతురు.

సత్యప్రతిష్ఠాయాం క్రియాఫలాశ్రయత్వమ్ (2.36)

సత్యాన్ని పరిపూర్ణంగా ఆచరించిన వ్యక్తి మాట సత్యమగును, అతని మాట తిరుగు లేనిదగును.

అస్తేయప్రతిష్ఠాయాం సర్వరత్నోపస్థానమ్ (2.37)

అస్తేయము (దొంగతనము, దోపిడి, మోసములను చేయకుండుట) చేత సర్వ ఐశ్వర్యములు లభించును.

బ్రహ్మచర్యప్రతిష్ఠాయాం వీర్యలాభ: (2.38)

బ్రహ్మచర్య నియమాన్ని పూర్తిగా పాటించినచో వీర్యలాభం కలుగును.

అపరిగ్రహస్థైర్యే జన్మకథన్తా సంబోధ: (2.39)

సంచయ ప్రవృత్తిని పూర్తిగా త్యజించినచో తన పూర్వ జన్మలను గురించి ఆలోచించు జ్ఞానము కలుగును.

ఇదే విధంగా ఇతర యోగాంగాలతో కలుగు ప్రయోజనాలను కూడా మహర్షి పతంజలి యోగదర్శనంలో వర్ణించాడు. అట్టి లాభాలను ఆశించేవారు అష్టాంగ యోగమును ఏవిధంగా ఆచరించాలి? వాటి సాధక–బాధకములేమిటి? అనే విషయాలను స్వామి విశ్వంగ్ గారు ఈ గ్రంథంలో అరటి పండు వలచి చేత వుంచినట్లుగా సుస్పష్టంగా వివరించి చెప్పారు.

యావత్ మానవజాతి ఆధ్యాత్మిక శక్తి సమన్వితమై యోగశక్తితో పునీతం కావాలనేదే ఈ గ్రంథం యొక్క ప్రముఖ ఆశయం. ఈ గ్రంథం యోగజిజ్ఞాసువులకు వివిధ వెలుగు దారులను చూపగలదు. వ్యావహారిక యోగ విషయంలోనూ, క్రియాత్మక యోగాభ్యాస విషయంలోనూ ఈ గ్రంథము సరళంగానూ, సుందరంగానూ, భావగంభీరంగానూ, విషయప్రాధాన్యంగాను కానదగినది. ఇదియేగాక అష్టాంగయోగ విహీనమైన జీవనపద్ధతిలో కష్టాలు, కరువులు, నష్టాలు, భయాలు, బాధలు, రోగాలు, రొచ్చులు మాత్రమే తటస్థ పడుతాయని హెచ్చరిస్తూ ని:శ్రేయానికి, మోక్షానికి దారి కఠినంగానూ, నిటారుగానూ ఉన్నా శ్రేయస్కరమని బోధిస్తుంది. అరచేత ఆవువెన్న పెట్టుకొని నేతికి ఏడ్చినట్లుగా సమస్త క్రియాత్మక యోగాభ్యాసాన్ని తమ అరచేతిలో, తమ జీవితంలో ఉంచుకొని దాన్ని గుర్తించక, ఆచరించక మోక్షానికి, శాశ్వత సుఖానుభూతికి ఏడ్చినట్లుగా, పరుగెత్తినట్లుగా ఉందనే విషయాన్ని అలవోకగా, సులువుగా అర్థమయ్యే తీరులో ప్రబోధిస్తుందీ గ్రంథరాజము.

యోగము అనగా సంసార బంధనాలను విడిచి, లౌకిక వ్యవహారములను త్యజించి అడవులకు, గుట్టలకు, గుహలకు, నదులకు వెళ్ళి తపస్సు చేయాలనే భీతిని తొలగించి, లౌకిక వ్యవహారము, సాంసారిక జీవన పద్ధతి యోగానాకి విఘాతకం కాదు, యోగానికి మొదటి మెట్టు అని విషదీకరించి చెప్తుందీ గ్రంథము. యోగమయ జీవనమే యథార్థ జీవనము, అదియే జీవనసార్థకత అనే విషయాన్ని ఈ గ్రంథంలో పాఠకులు, విజ్ఞులు పదే పదే గుర్తించగలరు.

మహర్షి పతంజలి ద్వారా చూపబడిన సత్యసనాతన వైదిక క్రియాత్మక అష్టాంగ యోగమును అశేషమానవులు అర్థం చేసుకొని, ఆరగించుకొని, హృదయంగమము చేసుకొని ఆచరించి, అనుష్ఠించి మానవులందరు లాభాన్వితులు కావాలనే పవిత్రభావనతో వ్రాయబడిన ఈ గ్రంథముతో తెలుగు పాఠకులున్నూ లాభాన్వితులు కావాలనే ఆశయంతో తెనిగించి (తెలుగులో అనువాదించి) తెలుగు పాఠకులకు అందజేస్తూ మాకు పరమానందము కలుగుచున్నది. దీని తెలుగు అనువాదంలో, అక్షర సంయోజనం (టైపింగ్)లో, సంశోధనం (ప్రూఫ్ శుద్ధీకరణం)లో నా అంతేవాసులైన బ్రహ్మచారి సత్యశ్రవా, బ్ర॥ వేదమిత్ర, బ్ర॥ దేవశ్రుత్, బ్ర॥ వేదకిరణాదులు సోత్సాహంగా సహకరించారు. వీరు ఇదే విధంగా విద్యాదుల యందు సర్వవిధ ఉన్నతులను సాధిస్తూ అగ్రసరులు, మహోన్నత మార్గ పథికులు కావాలని ఆశిస్తు, ఆశీర్వదిస్తూ భగవంతుడు వీరికి ఆయురారోగ్యవిద్యామేధాదులను ప్రసాదించాలని కోరుతున్నాను. ఈ గ్రంథ ముద్రణకు

ఆర్థిక సహకారము నందించిన శ్రీమతి, శ్రీ జక్కం శ్రావణి–రాజార్య గార్లకు హార్దిక కృతజ్ఞతలను తెలుపుతూ భగవంతుడు వీరికి సర్వవిధ సుఖశాంతులను ప్రసాదించాలని కోరుతూ.........

వేదానుయాయి

ఆచార్య ఉదయన మీమాంసక

(అనువాదకులు)



గ్రంథముద్రణ దాత పరిచయము

శ్రీమాన్ జక్కం రాజార్య గారు మరియు వీరి సతీమణి శ్రీమతి జక్కం శ్రావణి (మోర్తాడ్ గ్రామం, ఇందూరు జిల్లా) గార్లు శుద్ధ, సాత్విక స్వభావులు. వైదిక ధర్మ అనుయాయులు, నిత్యాగ్నిహోత్రులు. యజ్ఞం–యాగం, యోగం, వేదం, ధర్మం, దేశం, ఆవుల పట్ల అత్యంత శ్రద్ధా–భక్తులు కలిగిన ఆదర్శదంపతులు. పండితులు, విద్వాంసులు, ఆచార్యులు, స్వాముల యందునూ అత్యంత శ్రద్ధా–వినయ–విధేయతలు కలిగిన వారు. విద్వాంసులను హార్దిక అభినందనలతో తమ ఇంటికి ఆహ్వానించి సేవా–సత్కారములు, శుశ్రూషలు చేసి వారి ఉపదేశములను, ఆశీర్వాదములను పొందాలనే తీవ్ర ఆకాంక్ష కలిగిన జిజ్ఞాసువులు. ఇతరులకు కీడు, కష్టం, దు:ఖం, నష్టం, హాని, బాధలు కలిగించకుండా రాత్రింబవళ్ళు పురుషార్థం చేస్తు శుద్ధ ధనాన్ని అర్జించాలనే పవిత్ర భావన కలిగిన ఆదర్శమూర్తులు. ఇదియేగాక వైదిక ధర్మాభివృద్ధికి, వైదికసంస్కృతి సంవర్ధనకు, యజ్ఞ–యాగానుష్ఠానాలకు, యోగశివిరాలకు, వేదగురుకులాలకు, గోశాలలకు సహర్షముగా ముక్తహస్తములతో దానము ఒసంగుచు సర్వవిధ సహాయ సహకారాలను అందించు ఆదర్శదాతలు.

వీరికి ఒక కూతురు– జక్కం వేదవతి, ఒక కుమారుడు– జక్కం వేదవ్యాస్. వీరు ఈ సంతానానికి తమ పవిత్ర, శుద్ధ, సాత్విక సంస్కారాలను అందించి వీరిని ప్రేమపూరిత పోషణలతో పరిపక్వత కలిగిన మేధాసంపన్నులుగా, వినయ–విధేయతలు కలిగిన వారిగా తీర్చిదిద్దారు. వైదిక సిద్ధాంతాలను, సంస్కారాలను అలవరింపజేయుటకు శివిరాలకు పంపారు. కుమారున్ని దాదాపు రెండు సంవత్సరములు నిగమ–నీడమ్ గురుకులంలో చదువించారు. కుమారుడు–కూతురు ఇరువురునూ శివిరాదులయందునూ, పాఠశాల–కళాశాలలయందునూ తమ వ్యవహారములతో, ప్రతిభలతో అందరి ప్రశంసల నందుకున్నారు. పరీక్షలలో ఎల్లప్పుడు ప్రథమ స్థానములో ఉత్తీర్ణులవుతున్నారు. వ్యవహారములో వినయ–విధేయతలతో, చదువులలో మేధా–బుద్ధులతో తల్లిదండ్రులను, బంధుమిత్రులను అపరిమితముగా సంతోషింపజేస్తూంటారు. కానీ !!! అహో...

ఆకస్మిక విద్యుత్ పాతముతో (పిడుగుతో) ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణము విషాదముగా మారిపోయినట్లుగానే భగవదనుగ్రహముతో సతతం సుఖసంతోషాలతో కళకళలాడుతూ ముందుకు కొనసాగుతున్న ఈ కుటుంబంలోనూ శ్రీరామ నవమి (08.04.2014) రోజున వీరి కూతురు వేదవతి (వయస్సు–18) గారు కరాళ, వికరాళ, అకాల కాల మృత్యుపాశానికి గురి కావడంతో సంపూర్ణ పరివార జనులలో, బంధుమిత్రులలో, గ్రామస్థులలో శోక సాగరం ఉప్పొంగింది. పూత పూసి, కాత కాసి పండు సమయానికి తుఫాను గాలులతో కాయలు పడిపోయినట్లుగానే మారిపోయిందీ కుటుంబము. తీరని లోటు ఏర్పడింది. భగవంతుడు ఈ కుటుంబ సభ్యులందరికి ఆత్మిక, మానసిక సుఖ–శాంతులను ప్రసాదిస్తు ఉండాలనేదే మా హార్దిక అభిలాష, కోరిక, ప్రార్థన.

స్వ॥చి॥కు॥ వేదవతి గారి జ్ఞాపకార్థం, సంస్మరణ నిమిత్తం శ్రీమతి, శ్రీ జక్కం శ్రావణి–రాజార్య గార్లు తెలుగులోనికి అనువదింపబడిన 'అష్టాంగ యోగము' అనే ఈ గ్రంథాన్ని ముద్రించుటకు సంకల్పించారు. యథార్థంగా వీరి కోరిక కారణంగానే ఈ గ్రంథం తెలుగులోనికి అనువదింపబడింది. నేను గురుకుల ప్రబంధకార్యాలలోను, విద్యార్థులకు విద్యాబోధనలోనూ, అనుసంధానం, సంస్కృత–హిందీ రచనలు వంటి కార్యాలలోనూ నిమగ్నమైయుండడంచేత, మరెన్నో విఘ్నాల మూలంగాను ఈ గ్రంథ అనువాదం, అక్షర–సంయోజనము (టైపింగ్), సంశోధన (ప్రూఫ్ శుద్ధీకరణ) పనులలో చాలా సమయం పట్టింది. అయిననూ శ్రీ రాజార్య గారి కోరికను ప్రస్తుతము పూర్తిగావిస్తూ, ఆధ్యాత్మిక తెలుగు పాఠకులకు ఈ గ్రంథాన్ని అర్పిస్తునందుకు అపార ఆనందము కలుగుతుంది. పాఠకులు ఈ గ్రంథాన్ని చదివి, మథించి, నిర్ణయించి, దీనిలో వర్ణింపబడిన యోగ సాధన సూత్రాలను ఆచరించి ఆత్మిక ఉన్నతినీ, మానసిక శాంతినీ సాధిస్తే రచయిత, అనువాదకులు మరియు గ్రంథ ముద్రణదాత ఆశయం నెరవేరినట్లే అని ఆశిస్తున్నాను.

దివంగత చి॥కు॥ వేదవతి గారి ఆత్మకు హార్దిక శ్రద్ధాంజలులను, శ్రద్ధాపుష్పములను సమర్పిస్తూ...

– ఆచార్య ఉదయన మీమాంసక

విషయ సూచిక

యోగము

(యోగాంగాలకు సరళ సుబోధ వ్యాఖ్యానము)

మానవ జీవనానికి భూమి, నీరు, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశము, అన్నము, వస్త్రాదులు ఏవిధంగానైతే అభిన్న అంగములో, అదే విధముగా యోగమున్నూ అభిన్నమైన అంగమే. మానవ జీవనము నుండి యోగమును వేరు పరిచినచో అతడి జీవనము అత్యంత దు:ఖమయము, అసారమగును. జీవనములో పూర్ణసుఖము, శాంతి, సంతోషము, సంతృప్తి, నిర్భయత, స్వతంత్రత యోగము ద్వారానే సంభవించును. యోగము వైయక్తిక, పారివారిక, సామాజిక, రాష్ట్రీయ, వైశ్విక జీవనానికి మూల ఆధార స్థంభము. యోగము ఏదో ఒక వ్యక్తికో సముదాయానికో, సంఘానికో లేదా దేశానికో సంబంధించినది కాకుండ సమగ్ర విశ్వానికి కళ్యాణము, సమున్నతిని సాధింపజేయు సర్వోత్తమ సాధనము. తద్వారనే మానవుడు ఆత్మసంతోషము, ఆత్మసంతృప్తి, ఆత్మనిర్భయత, ఆత్మస్వాతంత్ర్యము, ఆత్మానందములను అర్జించగలడు.

యోగ పరిభాషా

యోగశబ్దానికి ప్రసంగానుకూలంగా విభిన్న అర్థములు అంగీకరించ–బడుతాయి. కాని యోగదర్శనకర్తయైన మహర్షి పతంజలి, తద్దర్శనభాష్యకారుడైన మహర్షి వేదవ్యాసుల అభిమతములో మాత్రము “చిత్త వృత్త నిరోధము”, “సమాధి” అని యోగశబ్దానికి అర్థములు. యోగము ద్వారా ఆత్మస్వరూపబోధ భగవత్సాక్షాత్కారము భగవదానందానుభూతులు కలుగును. ఇదియే గాక ఇంద్రియములకు అతీతమైన పదార్థముల పరిజ్ఞానము ప్రాప్తించును. ఇదియే యోగముగా, సమాధిగా అంగీకరించబడినది.

యోగము ద్వారా ఆత్మ–పరమాత్మల దర్శనముతో పాటు మహత్తత్వము (బుద్ధి), అహంకారము, మనస్సు, జ్ఞానేంద్రియములు, కర్మేంద్రియములు, పంచతన్మాత్రలు, పంచమహాభూతము (ప్రృథివి, జలము, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశము)ల స్వరూపము సాక్షాత్కరించబడును.

మానవ జీవనానికి ఆధారశిల-యోగము

జీవనములోని ప్రత్యేక ముందడుగుతో, సాఫల్యముతో యోగానికి అభిన్నమైన సంబంధము కలదు. జీవనములోని ఏ ఒక్క క్షేత్రమైన, అంగమైన యోగహీనముగా ఉండజాలదు. అందుకే మహర్షులు యోగము సార్వభౌమ–మైనదని అంగీకరించారు. నేటి మానవులందరికి కూడ ఈ విషయము హృదయంగమము చేసుకోవలసిందే.

యోగాంగములు

యోగ పరిపూర్ణతను, వ్యాపకతను తెలియజేసే విభాగమును, అవయ–వమును యోగాంగమని అందురు. యోగానికి ఎనిమిది అంగములు కలవు. అందుకే దీనికి అష్టాంగ యోగమని పేరు. ఆ అంగములు ఈ విధముగా వర్ణించబడినాయి. **1. యమము. 2. నియమము. 3. ఆసనము. 4. ప్రాణాయామము. 5. ప్రత్యాహారము. 6. ధారణ. 7. ధ్యానము. 8. సమాధి.**

మానవుడు తన జీవన పరమ లక్ష్యాన్ని ఏ విధంగా సాధించగలడనే జిజ్ఞాసకు సమాధానముగా మహర్షి పతంజలి, మహర్షి వేదవ్యాసులు ఈ ఎనిమిది యోగాంగములలో సమస్త సాధన ప్రక్రియలను సమకూర్చినారు.

మొదటి యోగాంగము - యమము

పరిభాష– యమ శబ్దానికి విరక్తి, నివృత్తి అనే అర్థములు కలవు. నివృత్తించబడటాన్నే యమమని అందురు. ప్రతి వ్యక్తి దు:ఖముల నుండి దూరమగుటకు ఇష్టపడును. సంపూర్ణ దు:ఖముల నుండి విముక్తి గావించున దగుట చేతనే దానిని యమము అని అందురు.

యమ విభాగములు

యమానికి ఐదు విభాగములు కలవు–**1. అహింసా 2. సత్యము 3. అస్తేయము, 4. బ్రహ్మచర్యము, 5. అపరిగ్రహము.**

1. అహింసా

పరిభాష– మనోవాక్కాయములతో సర్వసమయములందు, సర్వవిధ పరిస్థితులందు న్యాయపూర్వకముగా వ్యవహరించబడుటనే అహింస అని కొనియాడుదురు.

హింస, అహింస అను విషయాలు ప్రతి ఒక్కరికి తెలిసికోదగినవి. ఒకరిని కష్టపెట్టడము, పీడించడము, బాధ పెట్టడమే హింస అని, దీనికి విపరీతమైనది అహింస అని లోకంలో ప్రచలితము. ఈ అభిప్రాయాన్నే అంగీకరిస్తే ఇతరులను పీడించనివారు ఏ ఒక్కరు ఉండరు. తల్లి, తండ్రి, గురువు, సమాజము, దేశము, సమస్త ప్రాణులు పరస్పరము పీడిస్తూనే ఉంటాయి, హింసిస్తూనే ఉంటాయి.

ఈశ్వరుడు కర్మఫల ప్రదాత అగుటచే ఈ జగత్తులో సర్వాధికముగా ప్రాణులను పీడించుచున్నాడు. అంతమాత్రమున ఈశ్వరుడు హింసకుడగునా? ఈశ్వరుడు పరిపూర్ణ అహింసకుడు అని వేదాలు చాటుచున్నవి. తల్లిదండ్రులు, గురువు, అధికారుల వంటి వారు సత్పరివర్తనకై మన పొరపాట్లను సవరించుటకు దండించి పీడించెదరు. వీరి ఈ ప్రవర్తన కూడా హింస అగునా ఏమి?

మనము ఇతరులకు కష్టము కలిగింటడము చేతనో లేదా సుఖము కలిగించడము చేతనో హింసకులము లేదా అహింసకులము కాజాలము అను విషయము ఇచట గ్రహించదగినది. మధ్యకాలంలో హింసాహింసల పరిజ్ఞానము, అవగాహనము లేకపోవడంతోనే ఘోర వినాశము జరిగినది. వర్తమానములోనూ అదియే పునరావృత్తము అగుచున్నది. ఇప్పటికైన దీనిని గుర్తించకపోతే భవిష్యత్తులో ఆ విపత్కర వినాశనానికే ఆహ్వానమగును. గతం గత: అనుభవించినది చాలు. మళ్ళీ అదే పొరపాటు జరగకుండ ఉండాలి. తస్మాజ్జాగ్రత్త !

అందుకే మనము వేదముల, మహర్షుల వైదిక మంతవ్యములను సరిగా అర్థము చేసుకోవాలి. వేదముల, మహర్షుల మంతవ్యానుసారముగా ఒకరిని న్యాయపూర్వకముగా ఎంతపీడించిననూ సుఖపరిచిననూ అది **అహింసయ**న బడును. అన్యాయముగా ఎవరినైన (నామమాత్రానికి) అత్యల్పముగా బాధపెట్టిన, అత్యధికంగా హింసించిన లేదా స్వల్పంగానో,

అధికంగానో సుఖపెట్టిన అది **హింసనే**. హింసాహింస లనునవి న్యాయాన్యాయములకు ముడివేయబడి ఉన్నవి. న్యాయపూర్వకముగా దండించిననూ **అహింసనే**, అన్యాయముగా సన్మానాదులు చేసి సుఖపరచడము **హింసనే** అగును.

న్యాయాన్యాయముల ఆధారముగా ఇతరులను దండించే అధికారము, అర్హత నాకు ఉందా? అని ప్రతి వ్యక్తి (తనకు తాను) ప్రశ్నించుకోవాలి. ప్రతి వ్యక్తి దండించడము ప్రారంభిస్తే కుటుంబంలో, సమాజంలో, రాష్ట్రంలో దేశంలో సమస్త విశ్వంలోనూ అరాచకము తాండవించును. హింసను క్రూరత్వాన్ని నిలిపివేయడము ఎంత అవసరమో ఆ అరాచకాన్ని అరికట్టడము కూడ అంతే అవసరము. ఒక వ్యవస్థ, ప్రబంధము అనేది లేకుండ కుటుంబాదుల యందు శాంతి స్థాపించబడదు, హింస అంతమొనర్చబడదు. అందుకే అధికృత వ్యక్తులే దండించే కార్యాన్ని చేపట్టాలి. తల్లి, తండ్రి, గురువు, అధ్యాపకుడు, న్యాయాధీశుడు లేదా న్యాయసంస్థల మాధ్యముగానే ఆయా విషయాల దండ వ్యవస్థ సక్రమంగా నడువగలుగుతుంది.

అహింసా ప్రయోజనములు

1. అహింసావ్రతమును పాటించు వారి మనస్సు, వాణి, శరీరాలలో ఎలాంటి ఈర్ష్యా ద్వేషాల మాలిన్యము ఉండదు. సమస్త మానవుల, మానవేతర సర్వజీవ రాశుల పట్ల వారు పూర్ణ ప్రేమ కలిగి ఉందురు.
2. ఈశ్వరుడు పూర్ణ అహింసకుడు. కావున అహింసకులైన వ్యక్తులు ఈశ్వరుని పరమ మిత్రులు. సన్నిహితులు అవుదురు.
3. అహింసావ్రతుడు దు:ఖముల నుండి దూరమై సుఖవంతుడగును.
4. నిర్భయతను పొంది బుద్ధి సంపూర్ణముగా వికసించును.
5. మనస్సు శాంతి యుక్తమగుట వలన సమస్త మనోవికారముల నుండి విముక్తి కలుగును.
6. అహింసావ్రతుడు ఆత్మపరమాత్మలను దర్శించుటకు అర్హుడగును.

మానవుడు ఏ దేశములో, ఏ మతములో, ఏ కులములో జన్మించాడనేది మహత్వపూర్ణమైనది కాదు. కాని ఎవరు తన ఆత్మీయ భావాన్ని సర్వ ప్రాణులలో సమానముగా భావిస్తున్నారు, చూడగలుగుచున్నారు, వ్యవహరించగలుగుచున్నారనేదే విశేష మహనీయమైన అంశము. అట్టి మానవుల జీవనమే ఆదర్శవంతమైనది, ప్రేరణాస్పదమైనది. వారి జీవనమే పూర్ణ సఫలమవుతుంది. వారే తమ పరమ

లక్ష్యాన్ని సాధించగలుగుతారు. జగత్తులో స్వార్థ-పరార్థ భావనల అవగాహన లేకపోవడము వలన జీవులు అకారణముగా అనూహ్యమైన మహద్దు:ఖానికి లోనవుచున్నాయి. ఇది అంతుపట్టని విషయం. ప్రాణులు కూరగాయల కోత వలే దిన ప్రతిదినము సంహరించ బడుచున్నాయి, చంపబడుచున్నాయి. హింస తాండవించుచున్నది. జనులు ఆధ్యాత్మిక, సాంప్రదాయిక, జాతి, మత పరమైన పర్వములందు, పరంపర పేరుతో జీవహింసను ఆచరించు చున్నారు. దేశము, ప్రాంతము, జిల్లా, భూమి, ఇల్లు, ధనము మున్నగు వస్తువుల కారణంగా, బంధు-బాంధవ్యాదుల మూలంగా ప్రజలు పరస్పరము హింసకు సన్నద్ధులగు-చున్నారు. ఈ అమానవీయ హింసకు మూలకారణము యథార్థ (వాస్తవిక) పరిజ్ఞానము లేక పోవడమేయని అర్థమగుచున్నది. ఇదంతయు అవివేకత, అజ్ఞాన దుష్పరిణామమే. హింసాతత్పరులకు యథార్థజ్ఞానోదయము కలిగించనంత వరకు ఈ హింసారిష్టము అరికట్టబడదు.

"ప్రపంచములో ఉన్న ధర్మాలన్నింటిలో సర్వోత్కృష్టమైన, ఉత్తమోత్తమైన ధర్మము **అహింస** అని మహర్షి వేదవ్యాసుడు మహాభారతములో వర్ణించాడు.

తస్మాత్ ప్రమాణత: కార్యో ధర్మ: సూక్ష్మో విజానతా ।
అహింసా సర్వ భూతేభ్యో ధర్మేభ్యో జ్యాయసీ మతా ॥

భావార్థము:- మేధావంతులైన మానవులు ఏ ఒక్కరి భావనకు ఆఘాతము కలుగకుండ, మనస్సును బాధించకుండ బుద్ధిమత్తగా ప్రమాణ పూర్వకంగా ధర్మాన్ని ఆచరించాలి. కావున సమస్త బుద్ధియుక్త ప్రాణులకు అహింసా అనునది సర్వ ధర్మములందు పరమధర్మము.

అందుకే మహర్షి వేదవ్యాసుడు యోగసూత్రాల భాష్యంలో అహింస పరిభాషను ఈ విధముగా వర్ణించాడు-

"తత్రాహింసా సర్వథా సర్వదా సర్వభూతానామనభిద్రోహ:।
ఉత్తరే చ యమనియమాస్తన్మూలాత్తత్సిద్ధిపరతయైవ తత్ప్రతి-
పాదనాయ ప్రతిపాద్యన్తే"

భావార్థము:-మనోవాక్కాయములతో సర్వవిధములుగా, సకల సమయములందు, పరిస్థితులందు సమస్త జీవరాశులతో న్యాయ పూర్వకముగా వ్యవహరించుటనే "అహింసా" అనబడుతుంది. సత్యము, అస్తేయము, బ్రహ్మ-చర్యము, అపరిగ్రహము అను మిగిలిన నాలుగు యమములు, శౌచ, సంతోషాది ఐదు నియమములు "అహింస" మీదనే ఆధారపడి ఉంటాయి. అహింసను

బలపరచడమే వాటి ముఖ్య ఉద్దేశ్యము. అహింసను సిద్ధింప జేయుటకే అవి ఆచరించ బడుతాయి. అహింసను పరిశుద్ధము, పరిపక్వము చేయుట కొరకే యమనియమాలలో అవి గ్రహించబడినాయి.

నేటి మానవుడు స్వసుఖము కొరకు లేదా తన కుటుంబమును, బంధు-బాంధవ్యులను సుఖపెట్టడానికి ఇతర ప్రాణులను ఎంత హింసించు-చున్నాడో అది అంతు పట్టుడము లేదు. అత్యధికముగా భోగ భాగ్యాలను అనుభవించుటకు ఇతర ప్రాణులను అధికాధికంగా హింసించుటలో నిమగ్నమై ఉన్న అభాగ్య మానవుడు వాస్తవముగా సుఖాన్ని పొందుచున్నాడా? అనేది ఒక పెద్ద సందేహము. అసత్యాన్ని భాషించి, చౌర్య, వ్యభిచారాది దుష్కర్మలను ఆచరించి, ఇతరులను పీడిస్తూ సంగ్రహించబడిన విపులధనరాశులను పొంది నేను సుఖంగా ఉన్నాను అని ఎవరైన భావిస్తే అది ఒక గొప్ప భ్రమ. మహర్షి మను కూడ ఈ విధంగా హెచ్చరించి చెప్పాడు-

యోఽహింసకాని భూతాని హినస్త్యాత్మసుఖేచ్ఛయా।
స జీవన్శ్చ మృతశ్చైవ న క్వచిత్ సుఖమేధతే ॥ (మనుస్మృతి.5.45)

సుఖలాలసతో నిరపరాధ మూగ జీవులను హింసించే మానవుడు సజీవముగా ఉన్నప్పుడు గానీ, మరణించిన తరువాత గానీ సుఖాన్ని పొంద-జాలడని ఆ శ్లోకానికి భావము. మహర్షి మను యొక్క ఈ హితబోధ నేటి మాంసభక్షకుల బుద్ధిలోకి చొరబడదు. కాని వీరు ఆత్మగ్లాని, అసంతోషము, అసంతృప్తి, భయాందోళన, అవిశ్వాసము,ఒంటరితనము, పరతంత్రపీడలకు గురి అయినప్పుడు ఆ హింసాప్రవృత్తితో తన అంతరాత్మ ఎంత మలినమైనదో ఊహించగలరు, అనుభవించగలరు.వారి ఆంతరిక జీవనము అత్యంత నికృష్ట-స్థాయికి దిగజారిపోయి ఉంటుంది.

హింసాతత్పరులైన నరులు తమ ఆత్మగ్లాని, అసంతోషము, అసంతృప్తి, భయాందోళనలను అణిచివేయుటకై స్వాత్మను ప్రసన్నమొనర్చుటకు, ప్రశాంత పరుచుటకు ప్రయత్నించెదరు. ఇట్టి ప్రయత్నములు వారి ఆత్మలో దాగి ఉన్న పాపభావనల భయములే వారిని దానపుణ్యకర్మలు చేసుకొమ్మని పదేపదే ప్రేరేపించుచున్నవని స్పష్టమగుచున్నది. దీనితో పాపభరితమైన హింసాకర్మల వలన లభించే భయంకర దుష్ఫలితములలో కొంత ఉపశమనము కలుగునేమో అని వారి దురాశ. అందుకే హింసాపరాయణులు మఠ-మందిరాలకు ఆశ్రమా-లకు, బ్రాహ్మణులకు విభిన్న దానములు చేసి పాపగండము తప్పిపోయినట్లుగా

ప్రశాంత ప్రశ్వాసలను పీల్చుకొనిదెరు. పాపం వీరి అజ్ఞానాన్ని చూడండి-ఎన్ని పుణ్యకర్మలు చేసినా పాపకర్మల దు:ష్ఫలితములను అనుభవించక తప్పదు అనే శాశ్వత సత్యాన్ని వారు తెలుసుకోలేక పోవుచున్నారు. పుణ్య కర్మలకు పుణ్యఫలిత-ములు (సుఖ ప్రదమైన ఫలితములు) పాపకర్మలకు పాపఫలితములే (దు:ఖమైన ఫలితములే) లభించును. మానవులు పాపపుణ్యకర్మలందు జమా- తీసివేతలు ఉంటాయి అనే భ్రమలో పడకూడదు.

ఓ హింసకులారా! మీరు దానమే చేయాలనుకుంటే పాపమే ఉత్పన్నము కానటువంటి పవిత్రదానములను చేయుడు. అట్టి పవిత్రదానము గురించి ఒక నీతికారుడు ఇట్లు వర్ణించాడు-

న భూప్రదానం న సువర్ణదానం న గోప్రదానం న తథాఽన్నదానమ్।
యథా వదన్తీహ మహాప్రదానం సర్వేషుదానేష్వభయప్రదానమ్ ॥

భావార్థము:- ఓ హింసాప్రవృత్తులారా! భూమిదానము, సువర్ణ దానము, గోదానము, అన్నదానము, మహాదానములు, ఉత్తమ దానములు కావు. అభయదానమే (ప్రాణదానమే) సర్వోత్తమ దానము. ఋషులు, మహర్షులు, మహాపురుషులు, మహనీయులు ఈ ప్రాణదానాన్ని సర్వశ్రేష్ఠ దానంగా వర్ణించారు-

అహింసా ప్రాణినాం ప్రాణవర్ధనానాముత్కృష్టతమమేకమ్ (చాణక్య-సూత్రాలు 30.15)

ప్రాణులను, జీవులను సంరక్షించుటకు, వర్ధింపజేయుటకు పూనుకోబడే ఉపాయాలన్నింటిలో 'అహింసా' ఉపాయమే సర్వోత్తమైనది,అత్యుత్తమమైనది. అందుకే ఓ ప్రాణాంతకులారా! ప్రాణాలను అపహరించుటకు బదులుగా ప్రాణదానం చేయుటలోనే మానవుడి మానవత్వము, బుద్ధిమత్త, సభ్యత, నాగరికతలు ఇమిడి ఉన్నాయి.

యథార్థంగా చూస్తే మానవుడికి ప్రాణవియోగముతో ఎంత దు:ఖము కలుగుతుందో అంత దు:ఖము మరే విషయంలో జరుగదు. 'నేను నీ ప్రాణాలను రక్షిస్తాను' అని ఎవరైన అభయదానం, (ప్రాణదానం) చేస్తే విపదగ్రస్థుడైన వ్యక్తికి ఇంతకు మించిన సుఖద విషయం ఇంకేమి ఉండగలదు? కాని నేటి మానవుడు పరులను నానా విధాలుగా. రకరకాల దు:ఖములకు గురిచేస్తూ, పీడిస్తూ నిరపరాధుల ప్రాణాలను అపహరించుచున్నాడు. తన శరీర రక్షణకై, పౌష్టికత (ఆరోగ్యం) కొరకు, యోగక్షేమానికి ఇతరులను మృతప్రాయంగా చేయుచున్నారు.

దానికై అబద్ధము, దొంగతనము, వ్యభిచారము, దురాశలనైన అవలంభించి వారు హింసను, హింసామార్గాన్నే బలపరుస్తున్నారు, వర్ధింపజేస్తున్నారు. తమ దుర్భాగ్యాన్ని ఏర్పరచుకొంటున్నారు. ఇలాంటి వారు మహర్షి వేదవ్యాసుడి ద్వారా చెప్పబడిన క్షుద్ర వ్యక్తుల వ్యక్తిత్వాన్ని చరితార్థము చేసుకొనుచున్నారు–

స్వమాంసం పరమాంసేన యో వర్ధయితుమిచ్ఛతి ।
నాస్తి క్షుద్రతర స్తస్మాత్ స నృశంసతరో నర: ॥

భావార్థము:–ఇతరుల మాంసముతో (ధనాద్యైశ్వర్యములతో) తన మాంసమును (ధనాద్యైశ్వర్యములను) పోషింప గోరువారికిని (కుప్పలుకుప్పలుగా కూడబెట్ట కోరువారికి) మించిన మహానికృష్టులు, క్రూరులు ఇంక ఎవరు ఉండరు.

ఇట్టి క్రూరులతో కలిగే దుష్పరిణామాన్ని చూడండి–

యోఽత్తి యస్య యదా మాంసముభయో: పశ్యతాంతరమ్ ।
ఏకస్య క్షణికా ప్రీతి రన్య: ప్రాణైర్విముచ్యతే ॥

ఈ జగతిలో ఇతరుల కష్టార్జితాన్ని కుటిలత్వముతో, మోసముతో లేదా దొంగతనముతో పొందే వారు, దానికై వారి హత్యకు కూడా వెనకడుగు వేయనివారు, (సంకోచించని) వారు ఉన్నారు. మరోవైపు పాపం అమాయకులు కూడా ఉన్నారు. వీరిరువురి వైషమ్యాన్ని పరిశీలించి చూడండి ఒకరికి క్షణిక స్వల్ప సంతృప్తి కలిగితే, మరొకరికి ప్రాణవియోగం. ఓ భగవంతుడా! ఈ క్రూరత్వాన్ని నశింపజేయుము.

వేదము,వేదానుకూల మహర్షుల అభిమతము మనకు ప్రసాదింపజేయు దివ్య సందేశము ఇదియే–సర్వ దుష్కర్మలకు మూలము 'హింసా', సకల సత్కర్మలకు మూలము 'అహింసా'. ఇక మహర్షి వేదవ్యాసుని శబ్దములను వినండి–

తదేతదుత్తమం ధర్మ మహింసా ధర్మలక్షణమ్ ।
యే చరన్తి మహాత్మానో నాకపృష్ఠే వసన్తి తే ॥

భావార్థము:–అహింసనే పరమ ధర్మము. అహింసనే ధర్మానికి గుర్తింపు. అహింసారూప ధర్మమును ఆచరించు మహాత్ములు మోక్షరూప పరమధామములో నివసించెదరు.

2. సత్యము

పరిభాషా– ఏ విధంగానైతే చూశామో, విన్నామో, వ్రాశామో అదే విధంగా మనస్సు వాక్కులందు ఆచరించడమే **సత్యము** అనబడుతుంది.

5 లేదా 6 సం॥ ల వయస్సు నుండి అనగా లౌకిక పరిజ్ఞానము ప్రారంభము అయినప్పటి నుండి సత్యాచరణ విషయాన్ని ప్రతిదినము వింటూ, వినిపిస్తూ, చదువుతూ, చదివిస్తూ వస్తున్నాము. కాని దాన్ని మన నిజజీవితములో ఆచరించలేక పోవుచున్నాము. ఇది ఒక మహదాశ్చర్యకరమైన దు:స్థితి. ఈ దు:స్థితి దాపురించుటకు ప్రముఖ కారణాన్ని పరిశీలించగా తేలిందేమిటంటే మనము మన జీవిన లక్ష్యంగా జడపదార్థాలను సంగ్రహించు కోవడమే అని నిర్ణయించుకొన్నాము. అందుకే ఉదయం మేలుకొన్నప్పటి నుండి రాత్రి శయనించే వరకు జడవస్తువుల వెను వెంటనే పరుగులు తీస్తున్నాము. ఈ జడవస్తువులే మన అసత్యమయ జీవనానికి అధిపతులు అయిపోయాయి. చరిత్రపుటల్ని కొంత తిరిగేసి చూడండి. చరిత్రలో ఎవరైనా అసత్యాన్ని ఆశ్రయించి, ఆచరించి మానవ జీవనానికి పరమలక్ష్యభూతమైన మోక్షాన్ని సాధించారా? ఎవరూ సాధించలేదు. మరి అదే అసత్యమార్గంలో నడిస్తే వర్తమానంలో కానీ, భవిష్యత్తులో కానీ అదే నకారాత్మక ఫలితాన్ని చూడక తప్పదు సుమా.

ఆత్మతత్త్వ సాక్షాత్కారమే మానవజీవన పరమ లక్ష్యమని గ్రహించ–నంతవరకు అసత్యాన్ని త్యజించి సత్యాన్ని ఆచరించడమనేది అసంభవము. ఆత్మతత్త్వ సాధనకై జీవించే నైపుణ్యాన్ని నేర్పేది కేవలము యోగమే.

వర్తమానంలో సత్యాచరణ వలన నష్టము అధికముగా వాటిల్లు–చున్నట్లుగా అగుపడుచున్నది. దీని వెనుక ఉన్న రహస్యమేమనగా–భౌతిక పదార్థాల నష్టాన్ని తన ఆత్మిక నష్టంగా భావించడము. ఒక వైపు భౌతిక పదార్థాల నష్టము జరుగకుండ ఉండేందుకు అప్రమత్తంగా ప్రయత్నాలు కొనసాగిస్తూ అసత్యమార్గాన్ని అవలంభిస్తున్నారు. రెండో వైపేమో పరమాత్మసాక్షాత్కారముతో ప్రాప్తించదగిన పరమానందాన్ని కోల్పోవుచున్నారు.

సత్యాన్ని ఎక్కడ, ఎప్పుడు, ఏవిధంగా ఆచరించాలనే అవగాహన లేకపోవడంతో సత్యాన్నే నిందాస్పదంగా మార్చివేసారు. మనకు సత్యాన్ని పలికే కళ తెలిసి ఉండాలి. అనధికారి ముందు సత్యాన్ని పలుక కూడదు. అక్కడ మౌనంగా ఉండాలి. బాలుర ముందు కూడా జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలి, అసత్యాన్ని చెప్పకూడదు, వ్యవహారమూ కొనసాగాలి. సత్యవంతుల మేధస్సు అతి సూక్ష్మంగా ఉండాలి అనగా వారి వద్ద సత్యాన్ని జయింపజేయు యోగ్యత, నైపుణ్యముండాలి. దీనితో సత్యవ్యవహారము నిందాస్పదంగా కాకుండ ఉండును.

సత్యాచరణం ముందు తన ఇంటి నుండి ప్రారంభము కావాలి. తల్లి–

తండ్రులు, భార్యా–భర్తలు, పిల్లలు, కుటుంబసభ్యుల నుండి ప్రారంభమయి నెమ్మదిగా సత్యవ్యవహార క్షేత్రాన్ని వ్యాపింపజేస్తూ ఒకరోజు సార్వభౌమిక సత్యవ్రతులము అగుటకు ప్రయత్నించాలి.

భౌతిక పదార్థముల సంపదను వాస్తవిక సంపదగా భావించకుండ ఆత్మానందానుభూతి రూపి సంపదనే వాస్తవిక సంపదగా భావించాలి. భౌతిక పదార్థముల సంప్రాప్తి యథార్థ సంపత్తి అని భావిస్తూ ఆ పదార్థాలను పొంది ఉన్నప్పటికీ కూడా వారికి ఆత్మసంతృప్తి చెందడం లేదు. ఈ విషయాన్ని భౌతికపదార్థాల అధిపతులందరు ఆంతరికంగా అంగీకరిస్తున్నారు. వారి అనుభవాన్ని మనము (సత్యవ్రతులము) తిరస్కరించకూడదు. అనగా మనము కూడా ఆ ఆంతరిక సత్యాన్ని గమనించి తప్పక గ్రహించాలి.

అసత్యాన్ని పలికేవాడు నిర్భయంగా ఉండజాలడు. భయక్రాంతుడు ఎప్పుడు కూడా ఏకాగ్రుడు నిశ్చల మనస్కుడు కాజాలడు. కావున అసత్యము మాట్లాడేవాడు, మిథ్యగా, భూటకముగా వ్యవహరించేవాడు పూర్ణఏకాగ్ర చిత్తుడు కాలేడు. పూర్ణ ఏకాగ్రితుడిగా కాని పక్షంలో బుద్ధిమంతుడు కాజాలడు. అబద్ధాలకోరు ఎల్లప్పుడు అల్పబుద్ధిమంతుడే అవుతాడు. అతడు ఎంత చాతుర్యాన్ని వ్యక్తపరిచినా, అతని చాతుర్యాన్ని పసిగట్టే సత్యవాదులు ఎల్లప్పుడు ఈ భూలోకంలో ఉండే ఉంటారు.

మానవుని ఆత్మ సత్యాసత్యములను తెలుసుకొనే స్వభావము కలది. కావున ఆత్మలోని అంతర్ధ్వనిని ఎప్పుడు కూడా అణిచివేయకూడదు. "సత్యమేవ జయతే" అనే నానుడికి అభిప్రాయము ఆత్మదర్శనమే.

సత్యాచరణ ప్రయోజనములు

1. సత్యాన్ని వ్యవహరించే వారి యెడల సర్వమానవులకు సంపూర్ణ విశ్వాసం కలుగును.
2. సత్యాన్ని ఆచరించేవారు అందరి మనస్సును ఆకట్టుకొంటారు. వీరిని శత్రువులు సహితం హార్దికంగా ఇష్టపడుదురు.
3. సత్యవ్రతులకే ఆత్మదర్శనము అగును.
4. సత్యవక్త ఆంతరికంగా సుఖ–ప్రశాంతులతో ఉండును.
5. సత్యాన్ని పాటించు వారికి మాన్యుల ద్వారా ప్రశంసలు, బిరుదులు, యశస్సు, ధనాదులు లభించును.

6. సత్యముతో జీవనములో నిర్భయత ఏర్పడును.
7. సత్యము ద్వారా అహింసా సిద్ధించును అనగా సత్యానురాగి ఎవరిని కూడా అన్యాయముగా, అధర్మముగా అష్టకష్టాలకు గురిచేయడు.
8. సత్యములో నిష్ఠాగరిష్ఠులైన వారు మానసిక, వైచారిక బాధలతో విముక్తులు అవుతారు. ఎందుకనగా వారికి భూటకాలాడే పథకము వేసే అవసరము ఉండదు. ఎవరితో ఎప్పుడు ఎక్కడ ఎలాంటి అబద్ధము పలికానో అనే విషయాన్ని బండగీటులాగా గుర్తుంచుకొనే అవసరము పట్టదు. తన కపటము పట్టుబడి పోతుందేమో అనే భయానికి గురికారు. ఒకవేళ పట్టుబడిపోతే పలు పలు విధాల కాకమ్మ కథలు అల్లడానికి తల బ్రద్దలు చేసుకొనే అవసరమూ చిక్కదు.

సత్యము అహింసను సాధించుటకే ఆచరించబడుతుంది. సత్య– ప్రియుడు అహింసా సిద్ధిని పొందుటకే సత్యాన్ని ఆచరిస్తాడు అని మహర్షి వేదవ్యాసుడు వర్ణించాడు. అహింసా పరిభాషను వివరించిన తరువాత మహర్షి సత్యాన్ని ఈ విధంగా పరిభాషించెను. సత్యమనగా ఏది?–

"సత్యం యథార్థే వాఙ్మనసే, యథాదృష్టం యథానుమితం
యథాశ్రుతం తథా వాఙ్మనశ్చేతి ।"

ఒక వస్తువును యథార్థంగా అనగా ఉన్నది ఉన్నట్లుగానే వాణి మనస్సులందు ధరించడమే సత్యమనబడుతుంది. ఉన్నది ఉన్నట్లుగా తెలుసుకోవడమే యథార్థము. ఒక వస్తువును (యథాదృష్టమ్)ఏ రూపంలో చూశామో, (యథానుమితం) ఏ రకంగా ఊహించామో, (యథాశ్రుతమ్) ఏ విధంగా విన్నామో అదే ప్రకారంగా వాణి ద్వారా ప్రకాశించడము, మనస్సులో స్థిరపరచడమే సత్యము. అనగా నేత్రముల ద్వారా, శ్రోత్రముల ద్వారా బుద్ధిమనస్సుల ద్వారా గ్రహించిన విషయాన్ని ఉన్నది ఉన్నట్లుగా వాగింద్రియము ద్వారా ప్రకటించడమే సత్యము.

సత్యవిషయములో మరి ఎక్కువగా వివరించే అవసరములేదు. సత్యము అని దేనిని అందురో అందరికి తెలిసిన విషయమే. కానీ మనము సత్యాన్ని తెలిసుకొని కూడా ఎందుకు ఆచరించలేక పోవుచున్నాము అనేది ఒక చిక్కు ప్రశ్న. సత్యాసత్యములను వేరు వేరుగా అందరూ గుర్తించెదరు. సత్యములో అశ్రద్ధ, అసత్యములో శ్రద్ధ గలవాడు ఏ ఒక్కడు కూడా అతీతములో కానరాలేదు, వర్తమానములోనూ కనపడటం లేదు, బహుశ భవిష్యత్తులోనూ

ఉండకపోవచ్చు. ఎందుకనగా సర్గారంభంలో భగవంతుడు మానవుని అంతఃకరణములో అసత్యము యెడల అశ్రద్ధ ఉత్పన్నము చేసి ఉండెనని యజుర్వేదమిట్లు సాక్షమిచ్చుచున్నది–

దృష్ట్వా రూపే వ్యాకరోత్ సత్యానృతే ప్రజాపతిః ।
అశ్రద్ధామనృతేఽదధాచ్ఛ్రద్ధాం సత్యే ప్రజాపతిః ॥

(యజు॰ 19.77)

భావార్థము:– (ప్రజాపతిః) ప్రజాపాలకుడైన భగవంతుడు (సత్యానృతే దృష్ట్వా) సత్యాసత్యములను వేరువేరుగా చూసి. (రూపే వ్యాకరోత్) వాటి లక్షణ–ములను మిశ్రితము కాకుండ వేరుపరచాడు. (అశ్రద్ధా మనృతేఽదధాత్) అసత్యము యెడల అశ్రద్ధను, అరుచిని ఉత్పన్నము చేసాడు. (శ్రద్ధాం సత్యే) సత్యము పట్ల శ్రద్ధను, అభిరుచిని ఆవిర్భవింప చేశాడు.

అందుకే ఒకవేళ నేను అసత్యాన్ని పలుకుతే ఎవరు కూడా నాపట్ల శ్రద్ధ, విశ్వాసములను చూపరు. ఇది ఈశ్వరీయ వ్యవస్థ. అసత్యం వైపు మక్కువ చూపువారు తన ఆత్మేచ్ఛను చంపి, దానికి విరుద్ధముగా అబద్ధమును భాషించెదరు.

ఈ విషయములో మహర్షి దయానందుడు ఇట్లు వ్రాశాడు–అసత్యము రెండు విధములుగా ఉండును. మొదటది ప్రకటిత అసత్యము. ఇది మాట్లాడు సమయంలోనే చెప్పే విషయం అసత్యమని అనుభూతమగును. రెండవది అప్రకటిత అసత్యము. ఇది ఆంతరికంగా అసత్యమని తెలియబడినా వెలుపలికి మాత్రము అగుపడదు. బాహ్యావ్యవహారములో సత్యంగానే గుర్తించబడుతుంది.

ఆత్మను చంపుతూ మాట్లాడకుండా ప్రసన్న చిత్తంతో, ఆత్మవిశ్వాసంతో మాట్లాడినప్పుడు అతడు సత్యమును పలుకుచున్నట్లుగా గుర్తించాలి. వ్యక్తి సత్యమును మాట్లాడినప్పుడే అతని స్వభావము, ఆత్మ ప్రకాశితమగును. అసత్యమును పలుకు వ్యక్తి యొక్క ఆత్మ మృతప్రాయ మగును అనగా అజ్ఞానాంధకారంలో మగ్నమయి పోవును. ఆత్మ ఏవిధంగా ప్రకాశితము, ఉన్నతము అగును?

మహర్షి యాజ్ఞవల్క్యుడు చక్కని ఉదాహరణతో ఈ ప్రశ్నను ఇట్లు సమాధాన పరిచెను–

స యః సత్యం వదతి యథా సమిద్ధం తం ఘృతేనాభిసించతి ఏవం హైనం స ఉద్దీపయతి । తస్య భూయో భూయ ఏవ తేజో భవతి, శ్వః శ్వః శ్రేయాన్ భవతి ।

భావార్థము:–ప్రజ్వలిత అగ్ని ఘృతాహుతి (నేతి ఆహుతి)తో ప్రచండ

అగ్నిగా రూపొందినట్లుగానే సత్యము అనే ఆహుతి ఆత్మ అనే అగ్నిలో ఆహుత–మయినప్పుడు ఆ ఆత్మజ్ఞానజ్యోతి అత్యంత ప్రచండముగా ప్రకాశితమగును, మహోన్నతిని సాధించును. **(తస్య భూయో భూయ ఏవ తేజో భవతి)** అతని తేజస్సు ఉత్తరోత్తరము అభివృద్ధిని పొందును. **(శ్వః శ్వః శ్రేయాన్ భవతి)** అతడు దిన ప్రతిదినము శ్రేష్ఠుడిగా ప్రసిద్ధిని గాంచును.

ఈ విధంగా సత్యాన్ని ఆచరించడం వలన ఆత్మ తేజోవంతమగును. యథార్థంగా మనము సత్యాన్ని ఆచరించలేక పోవుచున్నాము. అందుకే మన ఆత్మ మహాన్ ఆత్మగా ఉన్నతము కావడం లేదు. తేజోవంతంగా రూపొందడం లేదు. సత్యాచరణ మహత్వమును ఉపదేశిస్తూ వ్యాసుడు ఇట్లు వివరించెను–

నాస్తి సత్యాత్పరో ధర్మో నానృతాత్పాతకం పరమ్ ।
స్థితిర్హి సత్యం ధర్మస్య తస్మాత్ సత్యం న లోపయేత్ ॥

భావార్థము:–సత్యానికి మించిన ధర్మం లేదు, అసత్యానికి మించిన నికృష్ట పాపమూ లేదు. ప్రపంచములో ధర్మానికి ఆధారము సత్యమే. అందుకే సత్యము అనేది మన జీవనములో అదృశ్యము కాకూడదు.

సత్యాన్ని పలుకని వాడు మృతతుల్యుడు అవుతాడు. ఇచట గమనించ–దగిన మరొ విషయమేమిటంటే అసత్యము చేత హింస కూడా ఏర్పడును. ఏ విధంగా? హింసా అనగా అన్యాయంగా, అకారణంగా ఇతరులను పీడించడం, బాధించడం, కష్టాలకు గురిచేయడం. సంతానము తల్లితో అసత్యము పలికినప్పుడు తల్లికి అత్యంత మానసిక బాధ కలుగుతుంది. అసత్యము ద్వారా ఇతరులను దుఃఖాన్వితులుగా చేయడమనేది హింసనే. అందుకే సత్యవ్యవహారములతో అహింసా సిద్ధించును–

సత్యం బ్రూయాత్ ప్రియం బ్రూయాత్ న బ్రూయాత్ సత్యమప్రియం।
ప్రియం చ నానృతం బ్రూయాదేషః ధర్మః సనాతనః॥

భావార్థము:– సత్యము పలుకు, కాని ప్రియంగా. అప్రియమైన సత్యాన్ని చెప్పకూడదు. మధుర శబ్దాలతో అసత్యాన్నీ భాషించకూడదు. ఇదియే సనాతన ధర్మము.

సత్య వచనముల ద్వారా ఎవరికైనా కఠోరానుభూతి కలుగుతే అది వారి దోషమే గాని సత్యవక్తది కాదు. అనధికారి అనగా సత్యవచనములను దుర్వినియోగ పరుచుకొను దుష్టవ్యక్తి సమక్షంలోనూ అసత్యాన్ని వ్యక్తపరచకూడదు. తను అనధికారి అయిననూ, మహద్విపత్తి సంభవించనున్ననూ సత్యమునే వ్యవహరించాలి,

అసత్యముతో ఎల్లప్పుడు అనిష్టమే వాటిల్లును. సత్యవాక్కులు వినుట యందు అనర్హుడని భావించినప్పుడు అతని ముందు మౌనంగా ఉండ వచ్చు, కానీ అసత్యాన్ని మాత్రము భాషించకూడదు.

'ఆపద్ధర్మములో అసత్యాన్ని చెప్పవచ్చు' అని తమను సమర్థించుకొంటూ కొంత మంది అసత్యము పలుకుతారు. కాని అది అనుచితము. ఎంతటి ఆపద్ధర్మము ఆసన్నమయినా అసత్యముతో నష్టమే సంభవించును. 'ఆపద్ధర్మములో అసత్యాన్ని చెప్పవచ్చు' అను మాటను కొంతవరకు ఒప్పుకొన్ననూ మిగతా సమయాలలో మాత్రమూ కేవలం సత్యాన్నే ఆచరించాలి కదా! కానీ అనాపద్ధర్మ సమయంలోనూ ఆపద్ధర్మాన్ని ఆశ్రయించి అసత్యము ఆచరించబడుతుంది. తాత్కాలిక ప్రయోజనములను ఉద్దేశించి మనము దాదాపుగా అసత్యాన్ని ఆశ్రయించెదము. కాని అది ఉచితము కాదు. అసత్యము చేత మనకు నౌకరి దొరికిందనుకొండి. కానీ ఇతరులకు లభించబోయే ఆ అవకాశాన్ని అన్యాయంగానే మనము స్వాధీనము చేసుకొన్నాము కదా! దీనితో వారికి బాధనే కలుగుతుంది సుమా. మరి ఇది హింసనే. ఈ విధముగా మనము ఆలోచిస్తే ప్రతి అసత్యము ఇతరులకు దుఃఖప్రదము, పీడాదాయకమనే స్పష్టమగుచున్నది, ఇదియూ హింసా ప్రతిరూపమే. వ్యాపారస్థుడు, దుకాణదారుడు అసత్యవ్యవహారముతో మోసం చేస్తూ గ్రాహకులను పీడిస్తాడు. ఇదియూ హింసనే. ఈ విధంగా మనము ఎక్కడెక్కడ అసత్యాన్ని ఆచరిస్తున్నామో అక్కడక్కడ నిశ్చితంగా హింసనే సలుపుచున్నాము. అన్యాయముగా ఇతరులను దుఃఖాక్రాంతులుగా చేస్తున్నాము. మనము దాదాపుగా ప్రభుత్వంతో అసత్యాన్నే సహజంగా వ్యవహరిస్తున్నాము. దీనితో మనకు మాత్రమే లాభం కలుగవచ్చు, కానీ నష్టం మాత్రం ఒక వ్యక్తికి కాకుండా సంపూర్ణ దేశానికి కలుగుతుంది. మనము చేసిన హింసాది పాపకర్మలకు ఫలితాన్ని ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ అనుభవించక తప్పదు అని తెలిసికొంటే ఆ పాపకర్మల నుండి మనము దూరం కావచ్చు. దీనికి మరో ఉపాయం ఏమీ లేదు.

అందుకే 'సత్యాచరణ అహింస సిద్ధిని పొందుటకే' అని వేదవ్యాసుడు చెప్పాడు. దీనిని హృదయంగమము చేసుకొని మనము సత్యవక్తలమవుతే అసత్య దోషముతో ముక్తులం కావచ్చు. మృత్యువు మన సమ్ముఖంలో ఉపస్థితమైనా అసత్యాన్ని ఆశ్రయించకూడదు అనేదే వాస్తవిక సిద్ధాంతము.

అహింసాసిద్ధిని ప్రాప్తింపజేయు సత్యమహిమను వర్ణిస్తూ మహర్షి-

వేదవ్యాసుడు ఇట్లు వ్రాసెను–

చత్వార ఏకతో వేదాః సాంగోపాంగాః సవిస్తరాః ।
స్వధీతా మనుజవ్యాఘ్ర సత్యమేకం కిలైకతః ॥

భావార్థము:–ఓ నరోత్తమ! నాలుగు వేదాలు, ఆరువేదాంగాలు (శిక్ష, కల్పం, వ్యాకరణం, నిరుక్తం, ఛందస్సు, జ్యోతిషం, వేద–ఉపాంగాలు అనగా ఆరు దర్శనశాస్త్రాలు (న్యాయ, వైశేషిక, సాంఖ్య, యోగ, మీమాంస, వేదాంతం) మరియు మిగితా సంపూర్ణ వైదిక వాఙ్మయజ్ఞానాన్ని తరాజులో ఒక ప్రక్కన ఉంచి, మరో ప్రక్కన సత్యాన్ని ఉంచిచూస్తే సత్యపక్షమే మొగ్గ చూపును, (బరువుగా ఉండును). సత్యాచరణ లేని వేదాదుల అధ్యయనం వ్యర్థం అనిభావం.

బాల్యం నుండి మనము ఏ ఏ జ్ఞాన–విజ్ఞానములను పొందామో వాటి ప్రయోజనము, ఉద్దేశ్యము కేవలం సత్యాన్ని అగీకరించడమే. దీనికి విపరీతంగా సత్యాన్ని తిరస్కరించి అసత్యాన్ని ఆచరించేవాడు తన ఆత్మ స్వాభావికతను చంపుకొని ఆత్మహంతకుడు (పథభ్రష్టుడు) అవుతాడు.

సత్యాన్ని తెలుసుకోవడం ఆత్మస్వభావం. ఆ సత్యాన్ని తిరస్కరించి తన పవిత్రతనే మలినపరిచి మనము మన ఆత్మనే చంపుకొనుచున్నాము. అందుకే ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ మనము అసత్యాన్ని స్వీకరించకూడదని ఋషి ఉపదేశించాడు. ఎవరితోనూ అసత్యము పలుకకూడదు. ప్రాణవియోగం జరిగినా, సరస్వం కోల్పో–యినా, సర్వప్రియమైన శరీరాన్ని విలీనం చేయవలసి వచ్చినా సత్యాన్ని త్యజించ–రాదు. సత్యము మాట్లాడటంవలన కార్యాలకు ఆటంకం కలుగవచ్చు, కార్యాలు పూర్తికాక పోవచ్చు, కాని మరణం కలుగదు. భగవంతుడు మానవునికి సర్వవిధశక్తి సామర్థ్యాలను ప్రసాదించాడు. మనిషి సత్యాన్నే ఆశ్రయించి జీవించాలనుకొంటే జీవించవచ్చు. ఒకవేళ మరణించినా ఈశ్వరీయన్యాయవ్యవస్థలో నష్టపరిహారము తప్పక జరుగుతుంది.

మనము మన ఆత్మను చంపి ఏ అసత్యాన్నైతే అనుసరిస్తున్నామో దానితో ఆత్మకు ఎలాంటి కల్యాణము చేకూరదు. అందుకే వేదవ్యాసుడు ఇట్లు వ్రాసెను– **'సత్యస్య వచనం సాధు'** ఈ జగతిలో సత్యమే శ్రేష్ఠమైనది. **'న సత్యాద్ విద్యతే పరం'** సత్యానికి మించిన ధర్మం లేదు.

సత్యాచరణతో భౌతికంగా ఎంతటి మహత్ నష్టము జరిగినా ఆత్మకల్యాణం మాత్రం దీనిలోనే ఇమిడి ఉంది. ఏ తల్లి గురించి అసత్యాన్ని ఆచరించావో ఆమె ఏదో ఒకరోజు ఈ శరీరాన్ని వదిలి వెళ్ళిపోతుంది. మనము గత జన్మలందు

ఎంతమంది తల్లులను, తండ్రులను, పుత్రులను, పుత్రికలను, భార్యలను మరియు ఎంతమంది పరిజనులను వదిలి ఈ జన్మలోకి వచ్చాము. వారి గురించే అసత్యం మాట్లాడాము. ప్రస్తుతం వాళ్ళెక్కడ ఉన్నారు? ఎవరి గురించైతే ఇప్పుడు అసత్యాన్ని ఆశ్రయించుచున్నామో వీరినీ ఒకరోజు వదలక తప్పదు. ఎవరునూ వెనువెంటరారు. నిన్ను అనుసరించేది పరిజనుల గురించి వ్యవహరించబడిన అసత్యం మూలాన ఏర్పడిన పాపం ఒక్కటే. అనుబంధ విచ్ఛేదం తప్పదు. వియోగం కలుగనున్న వారితో మమతను పెంచుకొని ఎందుకు ఈ బొంకుమాటలు. మానసికంగా వీరితో దూరంకమ్ము. ఆత్మ ఇంతకు పూర్వం ఒంటరిగానే ఉండింది, ఇప్పుడునూ ఒంటరిగానే ఉంటున్నది. ఇక ముందునూ ఒంటరిగానే ఉండగలదు.

ఈ ప్రపంచము కర్మఫలితములను అనుభవించి **"కైవల్యం"** అనగా మోక్షాన్ని సాధించుటకు సాధనమే కానీ, సాధ్యం కాదు. అందుకే **'సత్యస్య వచనం సాధు, న సత్యాద్ విద్యతే పరం'** ఈ జగత్తులో సత్యమే శ్రేష్ఠమైనది, సత్యానికి మించిన ధర్మం లేదు. అని వ్యాస మహర్షి వర్ణించెను.

అసత్యం లేకుండా కార్యాలు నెరవేరవు అని మీరు తలంచుచున్నారు, అది మీ భ్రమ, పొరపాటు అని వేదవ్యాసుడు హెచ్చరించాడు. సత్యాన్ని అసత్యంగా మార్చి వ్యవహరిస్తున్నావు, అరే బుద్ధిమంతుడా! ఒకసారి సత్యాన్ని సత్యముగానే వ్యవహరించి చూడు. దాని మహత్వం నీకే స్వయంగా ప్రత్యక్షమవుతుంది, నీ శరీర రక్షణకై, ఇంటి గురించి, వాహనాల గురించి, దీని గురించి, దాని గురించి అని ఇంకా ఏవేవో లాభాలను పొందాలని అసత్యాన్ని ఆచరిస్తూ వెళ్తున్నావు. ఈ అసత్యములతో ఏమి సాధించాలని అనుకుంటున్నారో? అది మీకే తెలుసు. ఈ అబద్ధాలకోరు తనముతో ఎవరికి కళ్యాణము చేకూరనున్నదో? ఎవరికి సుఖ–శాంతులు చెందనున్నవో? ఇప్పటి వరకు అసత్యముతో ఏ ఒక్కరికినీ శుభం–కల్యాణము కలుగలేదు. కానీ మనము అసత్యాచరణతో స్వకళ్యాణము ఆశించుచున్నాము, మహదాశ్చర్యం.

ఒకరికి వస్త్రదానం చేసి అతనికి ఉపకారం చేయదలిచినా మనము వస్త్ర సేకరణకై అసత్యాన్ని ఆచరిస్తున్నాము. ఇదే విధంగా ధనము, భవనము, అన్నము లాంటి ఇంకా ఎన్నో ఎన్నో జడ పదార్థాలను దానమొనర్చుటకు అసత్యాన్ని ఆశ్రయించెదము. ఆత్మోన్నతికై కేవలం జడపదార్థాల దానమే కాదు, సత్యము కూడా అవసరం. నశింపబడే జడపదార్థాలతో మనకు ఆత్మ సంతృప్తి కలుగదు. ఈ పదార్థాలను ఇచటనే వదిలి వేయవలసి వస్తుంది. కేవలం సత్యమొక్కటే

మన వెంట వస్తుంది. అందుకే **"సత్యమేవ జయతే"** సత్యానికే విజయం కలుగుతుంది. సత్యమే శాశ్వతమైనదని శాస్త్రం తెలియజేస్తుంది. ఈ విషయం మనకు ఈ రోజు బోధపడక పోయినా బాధ ఏమి లేదు. కాని ఒకసారి ప్రయోగించి చూడండి. అసత్యం లేనిదే కార్యాలు నెరవేరవు అని గతజన్మలలోనూ భావించావు. ఈ జన్మలోనూ అదే జపిస్తున్నావు. భావిజన్మలలోనూ అదేపాట. ఇక సత్యాచరణకు శ్రీకారంచుట్టేది ఎప్పుడు? ఒక్కసారి పరీక్షించి చూడు. భయం దేనికి? ఎవరితో భయం? ఎవరికొరకు భయం? ప్రియవస్తు వియోగం జరుగుతుందని భయమా? అసత్యం పలికినా వియోగం తప్పదు కదా! ఎంత నష్టం వాటిల్లనున్నదో ఎంతవియోగం కానున్నదో కానిమ్ము. మనం మనదూషిత విచారధారను మార్చుకోవాలి, పాపభావనలను ప్రక్షాళితం చేసుకోవాలి.

మన ఆత్మ ఎప్పటి నుండి ఆ భగవంతున్ని దర్శించుటకు తహతహ–లాడుతుందో, ప్రభుసాన్నిధ్యాన్ని పొందుటకు కుతూహలపడుతుందో, కొట్టుమి–ట్టాడుతుందో ఒకసారి ఆలోచించండి. మనము పరమేశ్వరునికి సుదూరంలో ఎందుకు ఉన్నాము? ప్రభుసాన్నిధ్యాన్ని పొందే మనప్రయత్నంలో విఘ్నాన్ని సలిపేది ఎవరు? ఈశ్వరున్ని సమీపించుటలో మనకు ఈ అసత్యపిశాచమే పరమబాధకం. **"సత్యేన లభ్యః"** సత్యం ద్వారానే ఈశ్వరుడు ప్రాప్తించును. అని మహర్షులు బోధించారు. భగవద్ వాణిని కూడా గమనించండి– **"హన్తి రక్షః హన్తి యో అసద్ వదన్తమ్"** (అథర్వ. 8.4.13). ఈశ్వరుడిట్లు ఉపదేశించుచున్నాడు–నేను సర్వరక్షకుడను. నేను సత్యవక్తలనే రక్షిస్తాను, వారికే సుఖ శాంతులను ప్రసాదిస్తాను. **"హన్తి రక్షో అసద్ వదన్తమ్"** అసత్యాన్ని పలికేవాడి ప్రాణాలను ఈశ్వరుడు అసమయంలోనే హరిస్తాను. ఈశ్వరుడు రక్షకుడు. దయాలుడూ కానీ సత్యవాదులకే, అసత్యవాదులకు కాదు. అసత్యవాదులపై దయచూపడం ప్రపంచాన్ని అన్యాయము, అవినీతులతో ప్రదూషితం చేయడమే అని అర్థం. కాని ఈశ్వరుడి న్యాయవ్యవస్థ అలాంటిది కాదు. అతడు అన్యాయులను, అసత్యవాదులను ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ వదలడు.

మానవుని మనస్సులో ఈ భావాలు ఎందుకు అంకితం కావడం లేదో తెలియడం లేదు. అనుచిత పాప కర్మలు చేసి ఏమి సాధించతలచు కొన్నాడో అర్థం కావడం లేదు. కొందరు తమపొరపాట్లను అంగీకరిస్తారు, కానీ వాటినుండి దూరంకాలేక పోతారు. మరో రకమైన వారు తమ దోషాలను, స్వీకరించుటకు సిద్ధం కారు. వీరి దృష్టిలో సత్యం, ధర్మం యోగమనునవి సాంసారిక పురుషులకు

అనివార్య మేమి కావు. ఈ నియమ నిబంధనలు వైరాగ్యము కలిగిన సాధు-సంతువులకు, మహాపురుషులకు, యోగులకు మాత్రమే వర్తిస్తాయి. ఇదొక వింత స్థితి. ఇట్టిస్థితిలో మహర్షి దయానందుని దివ్యసందేశాన్ని వినండి- **"నేను సాంసారిక గృహస్థులకు ఉపదేశించునది ఏమనగా-సార్వభౌమ చక్రవర్తి సామ్రాజ్యమును సంప్రాప్తించుకొను సదవకాశము ముందు నిలిచినా అసత్యమును ఆచరించకండి. సత్యాచరణకై ఆ లోభమును వదిలివేయండి".** మనము ఏ పదార్థాలనైతే పొందుటకు అసత్యాన్ని పలుకుచున్నామో, అవి అతి తుచ్ఛమైనవి. మహర్షి సత్యానికై సార్వభౌమ సామ్రాజ్యాన్నే త్యజించమని భోధిస్తున్నాడు.

"అన్యాయకారులు ఎవరైన ఎంతటి శక్తి సామర్థ్యాలు కలిగి ఉన్నా వారిని ఎల్లప్పుడు విరోధించాలి. న్యాయకారులు, సత్యవాదులు ఎంతటి దుర్బలులైనా వారిని ఎల్లప్పుడు సమర్థించాలి," అని మహర్షి దయానందుడు వ్రాసాడు. కానీ ఈ మాట మానవుని బుద్ధికి తటస్థపడటం లేదు.

అసత్యం కేవలం స్థూలమైనదే కాదు, సూక్ష్మంగానూ ఉంటుంది. దీనిని వ్యవహరించు సమయంలో మనము అసత్యాన్ని వ్యవహరిస్తున్నాము. అనేది ఏమాత్రమూ తెలియదు. ఈ సూక్ష్మ అసత్య అవగాహన లేకపోవడంతో మనము మనల్ని దోషముక్తులుగా భావిస్తున్నాము. అసత్యము ఎన్ని విధాలుగా ఉండుననేది తెలుసుకోదగిన విషయం. ప్రపంచములో ఎన్నిరకాల ప్రాణులు ఉన్నాయో అన్ని రకాలుగా మనము అసత్యాన్ని పలుకుచున్నాము, ఆచరిస్తున్నాము, ఆలోచిస్తు-న్నాము. అందుకే అన్నిరకాల ప్రాణులు ఏర్పడ్డాయి. ఏ అసత్యముతో ఏ జన్మ లభిస్తుంది అనే విషయాన్ని మనము పరీక్షించాలి, (మంథనం చేయాలి.) ధర్మశాస్త్రాలు, స్మృతిగ్రంథాలు, ఉపనిషత్తుల అధ్యయనముతో ఈ విషయం అధికాధికంగా స్పష్టమగును. అసంఖ్య జన్మలందు సమస్త జీవరాశులు వివిధ దుఃఖాలను అనుభవిస్తున్నాయి. దీనికి కారణమేమిటి? అని మనము ప్రశ్నించుకోవాలి, అప్పుడు గానీ మనకు హింసా ఏమిటి? అహింసా ఏమిటి? అనేవి బోధపడును. అంతేకాదు మనము అహింసా పరిణామంగానే ఉత్తమ జన్మను ధరించి సుఖాన్ని అనుభవిస్తున్నాము. హింసా మూలంగానే నికృష్ట శరీరాలను, (జన్మలను) పొంది దారుణమైన దుఃఖాలకు లోనైయ్యాము. అని కూడా అనుభూతమగును.

హింస ద్వారా మనము ఇతరులను పీడిస్తే దాని ఫలితం మనకు

నిశ్చితంగా లభించును. దానితో మనము విముక్తులము కాలేము. అందుకే మహర్షులు బోధించారు-సత్యం ఒక దివ్య శక్తి. దీనితో మానవుడు భవిష్యత్తులో రాబోయే పాపాల నుండి విముక్తుడగుటకు శక్తిసామర్థ్యాలు లభించును. ఇందుకు దీనికి మించిన మరో ఏ ఉపాయం లేదు. సత్యం ఒక పక్షంలో ఉండి మరో పక్షంలో ప్రాపంచిక సమస్త ఐశ్వర్యాలు ఉన్నప్పటికినీ సత్యమే శ్రేయస్కరం. సత్యముతోనే దానవుడు మానవుడవుతాడు. ఆత్మకు ఆత్మబోధ సత్యము ద్వారనే కలుగుతుంది.

మనము ఈ సత్యమును తెలుసుకోవాలి, ఇతోధిక గాంభీర్యంగా ఆలోచించాలి. ఎచటెచట స్వేచ్ఛతో అసత్యాన్ని ఆచరిస్తున్నామో దాన్ని దృఢ-సంకల్పంతో ఈరోజే ఆపివేయాలి. అజ్ఞానముతో ఆచరించబడే అసత్యాన్ని ప్రయత్నపూర్వకంగా నిలిపివేయుటకు నిరంతరము పురుషార్థం చేయాలి. జ్ఞానపూర్వకంగా జరిగే అసత్య వ్యవహారాన్ని మాత్రం తత్క్షణమే అరికట్టాలి. ఈవిధంగా ప్రయత్నం చేయగలిగితే మనము నిశ్చితంగా మానవత్వాన్ని పొంది మన లక్ష్యాన్ని సాధించగలుగుతాము.

3. అస్తేయము

పరిభాష:- ఇతరుల పదార్థాలను శాస్త్రవిధి-విధానాలకు విరుద్ధంగా శారీరకంగా స్వాధీన పరుచుకోకపోవడం, వాణిద్వారా చౌర్యభావాన్ని వ్యక్తపరచక-పోవడం, మనస్సులో దురాకాంక్ష ఉండకపోవడమే **అస్తేయం** (చౌర్యత్యాగం) అనబడుతుంది.

శాస్త్ర విధానాన్ని అనుసరిస్తూ ఒక ఆధికారిక వ్యక్తి ఇతరుల వస్తువులను వారి స్వీకృతి లేకున్నా, వారిని అడుగకుండానే స్వాధీనపరచుకుంటాడు. అయిననూ ఇది స్తేయము (చౌర్యము, దొంగతనము) కాదు. ఒకవేళ విధివిధానాలకు విరుద్ధముగా ఇతరుల వస్తువులను వారి స్వీకృతిని పొంది లేదా వారిని అడిగి తీసుకున్ననూ అది చౌర్యమే అగును.

మనము శాస్త్రీయ విధానానికి విపరీతంగా ఇతరుల పదార్థాలను గ్రహించకుండ ఉంటే ఇది ఒక ఉన్నత పరిస్థితి. ఒక వేళ మనము మన పదార్థాలను యోగ్య వ్యక్తులకు, అసహాయ దీన-హీన నిర్ధనులకు దాన మొనరిస్తే ఇది తతోధిక మహోన్నత పరిస్థితి. యోగ్య పాత్రులకు తన పదార్థాలను సమర్పించి దాతృత్వాన్ని పొందడం కూడా అస్తేయసిద్ధికి సహాయకమే. అందరికి అన్ని వస్తువులు సులభ్యం

కావాలి అనే శుభ సంకల్పంతో మన ఆహుతిని సమర్పించి మనము మన వస్తువులను నిర్విఘ్నంగా వినియోగించుకో గలుగుతాము. ఈ విధంగా కాని పక్షంలో సర్వపదార్థాలకు స్వాములము అయి కూడా మనము శాంతి పూర్వకంగా వాటిని వినియోగించలేక పోతాము. ఏలనగా అభావగ్రస్థుడైన వ్యక్తి ఇతరుల పదార్థాలను లాక్కొనుటకు (దొంగిలించుటకు) తత్పరుడై ఉండును. అందుచేత ఉదారంగా దానము సలిపే సమాజంలో అస్తేయాన్ని (చౌర్య రాహిత్యాన్ని) సంపూర్ణంగా స్థాపించగలము.

మనము అనేక సందర్భాలలో అత్యంత సన్నిహిత ఆత్మీయుల (తల్లి, తండ్రి, భార్య, భర్త, అన్న, తమ్ముడు, అక్కా-చెల్లల)తోనూ అస్తేయాన్ని పాటించ లేక పోతాము. మనము ఒకరినొకరి వస్తువులను అడగకుండానే తీసుకుంటాము. ఇదియూ చౌర్యమే. భర్త వస్తువులను భార్య తీసుకున్నా భార్య వస్తువులను భర్త తీసుకున్ననేమి, చౌర్యము చౌర్యమే. మళ్ళీ వాటిని యథాస్థానములో ఉంచిననూ అస్తేయము అనబడదు. అడగకుండ తీసుకొన్నందుకు ఆ వస్తువు అతనికి సమయానికి లభించదు. దానితో అతను అటూ ఇటూ వస్తువును వెదుకుతూ బాధపడును. అతని సమయం, పరిశ్రమ వ్యర్థమగును. కావున ఎవరి వస్తువైన స్వీకృతిలేకుండ గ్రహించకూడదు.

ఇలాంటి నియమాలతో వ్యవహారంలో కొన్ని ఇబ్బందులు కలుగవచ్చు. దానితో ఇవి బాధకాలుగా అగుపడును. కావున ముందు జాగ్రత్తగా పరస్పరం (భార్యాభర్తాదులు) విచారవిమర్షణ చేసుకొని ఆవశ్యక కొన్ని వస్తువులను ఒకరినొకరి అనుపస్థితిలో ఒకరినొకరి వస్తువులను తీసుకొనుటకు, వినియోగించుటకు అనుమతి పొంది యుండెవలెను. దీనితో ఇరువురి సమయం వ్యర్థం కాదు. ఇబ్బందియూ కలుగదు మరియు అస్తేయత్వం అస్తం కాదు. ఇదియే బుద్ధిమంతులకు తగిన వ్యవహారము. ఇట్టి పరిస్థితిలోనే అస్తేయం పరిపూర్ణంగా సాధించబడును.

అస్తేయసాధన ప్రయోజనములు

1. అస్తేయాన్ని పాటించే వ్యక్తి శాంత-ప్రశాంతముగా, సంతోషముగా, సుఖ-వంతుడై ఉండును.
2. చౌర్య చర్యలు చేయనివారు అందరికి విశ్వసనీయులుగా ఉందురు. వారి సర్వ శుభకార్యములందు అందరు సహకరించెదరు.
3. స్తేయకర్మలకు సుదూరముగా నుండు వారు ఉత్తమోత్తమ పదార్థములను ఉత్తమ పద్ధతిలో సర్వాధికంగా ఉపయోగించుకోగలరు.

4. అస్తేయవ్రతుడు భగవద్దర్శనానికి అధికారి (యోగ్యుడు) అగును.
5. అస్తేయ వ్రతనిష్ఠాగరిష్ఠుడైన వ్యక్తి సమాజంలో అభివందనీయుడై అతని యశస్సు అందరి హృదయమందిరాలలో ప్రతిష్ఠితమగును.
6. అస్తేయ వ్రతానుష్ఠానంలో అహింసావ్రతములో అత్యంత పవిత్రత పరిశుద్ధత ఏర్పడును. దీనితో ఎవరికినీ అన్యాయంగా దుఃఖము, పీడ, బాధలు కలుగవు. అహింసా మహావ్రతానుష్ఠాన సిద్ధికి సత్యవ్రతము సహకరించినట్లుగానే అస్తేయ వ్రతము కూడా అహింసావ్రతసిద్ధికి తోడ్పడును. ఈ అస్తేయము ఐదు యమ విభాగాలలో మూడవ విభాగము.

అస్తేయమును పరిభాషించుటకు మహర్షి వేదవ్యాసుడు ప్రథమముగా స్తేయమును పరిభాషించెను- **"స్తేయమశాస్త్రపూర్వకం ద్రవ్యాణాం పరతః స్వీకరణమ్"** స్తేయము (దొంగతనము) అని దేనిని అందురు? (అశాస్త్రపూర్వకమ్) శాస్త్ర నియమ-నిబంధనాలకు విరుద్ధంగా (ద్రవ్యాణాం పరతః స్వీకరణమ్) ఇతరుల పదార్థాలను స్వాధీన పరుచుకోవడాన్నే స్తేయము (దొంగతనము) అందురు. తదుపరి ఈ విధంగా వ్రాసెను (తత్ ప్రతిషేధః) దాని నిషేధము అనగా స్తేయ (దొంగతన) నిషేధమే (పునరస్పృహారూపమస్తేయము) అస్పృహారూపి అస్తేయము అనబడుతుంది. చౌర్యము చేయకుండ ఉండడమని దానికి భావము. దీనిలో స్పృహ ఏమాత్రమూ ఉండదు. స్పృహ అనే శబ్దానికి అర్థము-కోరిక, అభిలాష, ఆశ, ఆకాంక్ష, వాంఛ, ఒకరి ద్రవ్యాన్ని తీసుకొనే కోరిక. వశపరుచుకునే దురాశ మనకు ఉండకూడదు. శరీరముతో, వాక్కుతోనే కాదు మానసికంగాను ఆశించకూడదని చెప్పబడింది. అనగా తనుమనోవాక్కులలో ఏమాత్రం ఆశించకూడదు. దేనిని? ద్రవ్యాలను, పదార్థాలను, ఎవరిపదార్థాలను? ఇతరుల పదార్థాలను, పరుల ధనాన్ని. ఎందుకు? శాస్త్రం శాసించినందుకు. ఇచట శాస్త్రం అని దేనిని అందురు? శాస్త్రం అనగా శాసించునది, విధి-విధానాలను, నియమ- నిబంధనలను తెలియజేయునది. శాస్త్రానుసారంగా ఇతరుల పదార్థాలను తీసుకొన్నచో, స్వాధీనపరుచుకొన్నచో అది అస్తేయమే, స్తేయం (దొంగతనం) అనబడదు. శాసనానికి విరుద్ధంగా మనము పరుల ధనాదులను వశపరుచుకోవడం స్తేయం, చౌర్యం అనబడుతుంది.

ఈ శాస్త్రీయ పరిభాష, వ్యాఖ్య దృక్కోణంతో మనము స్థూల దృష్టితో ఆలోచిస్తే మనము దొంగలము కాము, మనము దొంగతనము చేయడం

లేదు అనే భావననే వ్యక్తమగును. కానీ సూక్ష్మంగా పరిశీలించగా మనము ఎంత వరకు అస్తేయాన్ని హృదయంగం చేసుకొనుచున్నామనేది స్పష్టమగును. ఉపనిషత్తులలో "సత్యకామ (జాబాలు"ని) వర్ణన అగుపడుతుంది. ఇతను సత్యవ్రతాచరణతో ఋషిత్వాన్ని పొందాడు, మంత్రద్రష్టగా భాసిల్లాడు, ఈశ్వరున్ని సాక్షాత్కరించాడు. దీనికి మూలాధారం కేవలం సత్యమే. ఆ సత్యకామ జాబాలుడు అస్తేయ విషయంలో ఏమి వ్యక్తం చేశాడో చూడండి–

పరద్రవ్యాపహారోఽత్ర ప్రోక్తో ద్వివిధ ఏవ వై ।
ప్రకాశశ్చాప్రకాశశ్చ స జ్ఞేయః సూక్ష్మయా ధియా ॥

భావార్థము:– (పరద్రవ్యాపహారః)పరుల ద్రవ్యాన్ని వశపరుచుకోవడం, (ద్వివిధః ప్రోక్తః) రెండు విధాలుగా ఉండునని చెప్పబడింది. అవి (ప్రకాశశ్చ అప్రకాశశ్చ) ఒకటి ప్రకటిత చౌర్యం, రెండవది అప్రకటిత చౌర్యం. ప్రకాశము, ప్రకటితము అనగా ఇతరుల సమక్షంలోనే వారి ద్రవ్యాలను హరించడము. రెండవది అప్రకటిత చౌర్యం అనేది గుప్తంగా చేయబడుతుంది, కండ్లకు అగుపడదు. అందుకే మనము నిర్దోషులుగా భావించుకొని సంతోషపడుతాము. కానీ ఈ విషయంలో సత్యకామ జాబాలుని అభిప్రాయాన్ని చూద్దాం (సూక్ష్మయా ధియా) సూక్ష్మబుద్ధితో, వివేక బుద్ధితో (స జ్ఞేయః) నేను దొంగనా? వంచకుడినా? నేను దొంగతనము చేయుచున్నానా అని అన్వేషించుకోవాలి, ఆత్మనిరీక్షణ చేసుకోవాలి. తదనంతరమిట్లు పలికెను–

ప్రకాశవంచనం తత్ర నానా పణ్యోపజీవిభిః ।
ప్రచ్ఛన్నవంచనం తద్యత్ స్తేనాటవికాదిభిః ॥

ప్రకాశవంచనము అనగా ప్రత్యక్ష చౌర్యానికి దృష్టాంతము వ్యాపార వర్గము. దుకాణదారులు గ్రాహకుల ధనాన్ని వారి ముందే మాయం చేస్తారు, కాజేస్తారు. వస్త్రవ్యాపారస్థుడు గ్రాహకుని ముందరనే గ్రాహకున్ని మోసగిస్తాడు, వంచిస్తాడు. గ్రాహకుడు ఐదు గజాల వస్త్రానికి మూల్యం చెల్లించి దానికి స్వామి అవుతాడు. కాని వర్తకుడు కొలతలో మోసం చేసి ఐదు గజాలకు బదులుగా కొంత తక్కువ చేసి ఇస్తాడు. అతడు గ్రాహకుని ఎదుటనే అతడి ద్రవ్యాన్ని చాతుర్యంతొ దోచుకుంటాడు. అది చిల్లిగవ్వంత అయినా సరే మోసం మోసమే కదా! ఖచ్చితంగా అది స్తేయమే, దొంగతనమే. ఇది ప్రత్యక్ష చౌర్యానికి ఒక ఉదాహరణ. రెండవది (ప్రచ్ఛన్నవంచనమ్) అప్రత్యక్ష దొంగతనము. ఇది ఏవిధంగా జరుగును? అంధకారంలో జరుగును, ఇది కానరాదు. మనము

నిద్రపోతున్నప్పుడు దొంగ దూఱుకొని వచ్చి ద్రవ్యములను దోచుకొని పోవును. ఇక చివరి చరణంలో చర్చించినది ఇది అటవి (అడవి) ప్రాంతాలలో దోపిడిగాండ్లు రాత్రులందు బాటసారులను దోచుకొందురు. ఇవి అప్రకటిత, పరోక్ష దోపిడీలు.

స్వయం మన విషయంలో విచారించగా తెలియునది ఎమనగా మనము కూడా దొంగతనము చేయుచున్నాము. దానికై మనము ఒకరి ఇంటిలోకి దూరుకొని దోచుకోకపోవచ్చు, అయిన మన ద్వారా దోపిడి జరుగుతుంది. అది ఏ విధముగా జరుగుతుందో తెలుసుకోదగిన విషయం. లేనిచో మనము కూడా దొంగలమే అని ఎట్లు ఎరుగుదుము. ఇట్టి విషయంలో సత్యకామ జాబాలుడు ఒకవిశిష్టమైన, గమనించదగిన రహస్యాన్ని అందరి సమక్షంలో ఉంచాడు–

ఆత్మన్యనాత్మభావేన వ్యవహారవివర్జితమ్ ।
యత్తదస్తేయమిత్యుక్తమాత్మవిద్భిర్మహామతే ॥

భావార్థము:–(మహామతే) ఓ మేధావంతుడా! (ఆత్మని) ఎండ–వాన–చలి సమయములను–లెక్కించక ఎన్నెన్నో కష్టాలను భరించి, శ్రమించి అర్జించిన ధనధాన్యాలు మాత్రం మనవి. మనోయోగంతో, పవిత్రభావనలతో అర్జించినందువల్ల యథార్థంగా అవి మన స్వంత ఐశ్వర్యములు. వాటికి మనము నిజమైన స్వాములము. ఇదియే 'ఆత్మని' శబ్దానికి తాత్పర్యము. మన ఆత్మీయ సంపదపట్ల మనకు ఎలాంటి భావన ఉండాలి? ఈ జిజ్ఞాసను ఇట్లు సమాధానపరిచెను (అనాత్మభావేన) మమత్వము లేకుండ నిస్పృహ భావంతో ఉండాలి. ఒకవేళ మనకు మమత్వము అనగా నాది–నాది అనే మాయా–మోహం ఉంటే అది స్తేయమే, దొంగతనమే. (వ్యవహారవివర్జితమ్) తన వస్తువులను అనాత్మభావముతో, అనగా మమత్వ వ్యవహారమును త్యజించి అనాసక్తులమై ఉండాలి. (తద్యద్ అస్తేయం) ఇట్టి వ్యవహారమే యథార్థమైన శుద్ధ–పరిశుద్ధ అస్తేయము అని (ఆత్మవిద్భిరుక్తమ్) ఆత్మ– పరమాత్మ తత్వజ్ఞానము కలిగిన మహర్షులు ఉపదేశించిరి. మోహమమత్వములనే స్వార్థభరిత భావనలు నశింపజేసి త్యాగభావంతో స్వకీయ పదార్థములను వినియోగించుకొనె వారే యథార్థమైన అస్తేయ వ్రతధారులు.

ఈ విధంగా ఆత్మ నిరీక్షణ చేస్తే మనమందరము దొంగలమే. ఎందుకనగా మన అంతఃకరణంలో మమత్వము (నాది నాది అనే ఆసురీభావన) ప్రగాఢంగా నాటుకుంది. దీనిని సమూలంగా పెకిలించి నశింపజేయునంత మేరకు

మనమందరము గాంభీర్యమైన వివేకజ్ఞాన పరిధిలో, ఆధ్యాత్మిక దృష్టిలో, మోక్ష–వ్యవధిలో దోపిడి దొంగలమే అని అనడం అతిశయోక్తి ఏమి కాజాలదు. ఈ స్తేయ అసురత్వాన్ని త్యజించనంత వరకు ఆత్మోన్నతి అసాధ్యం.

ఇంకా సూక్ష్మంగా పరిశీలించగా మనము మరెన్నెన్నో చౌర్య చర్యలను ఆచరిస్తున్నాము. కొన్ని వ్యవహారాలు కల్పనాతీతంగా ఉండటం వలన ఇది కూడా దొంగతనమే అనబడుతుందా? అని మనకు ఆశ్చర్యం కలుగవచ్చు. కాని అది శాస్త్రీయసూక్ష్మ పరీక్షణలో దొంగతనమే, చౌర్యమే. యోగదర్శన వ్యాసభాష్యాభిమతంలో 81 విధాలైన చౌర్యకలాపాలు (దొంగతనాలు) ఉంటాయి.

సత్యకామ జాబాలుడు మన లందరిని మహామతి (మేధావంతులారా) అనే శబ్దముతో సంబోధించాడు. మతి అనగా బుద్ధి, మేధస్సు. ఓ మేధా–సంపన్నులారా! అస్తేయమని దేనిని అందురు? దాని స్వరూపం ఏమి? అనే విషయాల సంపూర్ణ అవగాహనకై మీరు పురుషార్థం చేయండి అని సత్యకాముడు ప్రబోధించాడు. పరమాత్ముడు సమస్త ప్రాణులకు బుద్ధిని ప్రసాదించాడు. దానితో భోగజీవులు ఆహారం, నిద్ర, భయకారకులతో ఆత్మరక్షణ మున్నగు తమ సర్వ వ్యవహారములను నిరాటంకముగా నిర్వహించు కొంటాయి. కాని మానవునికి ఒక విశిష్ట బుద్ధి ప్రసాదించబడింది. మానవుని బుద్ధి విలక్షణమైనది, అత్యుత్తమ మైనది. ఈ సృష్టిలో మానవుని సూక్ష్మబుద్ధికి సమతుల్యమైన మరో ఏ ఒక్క ప్రాణి కూడా లేదు. అందుకే సత్యకామ జాబాలుడు మానవున్ని 'మహామతి' (మహోన్నత మేధాసంపన్నుడు) అని ప్రబోధించాడు. ఓ మేధావులారా! మీరు తీక్ష్ణ బుద్ధితో ఆలోచించండి. మేము చౌర్యము (దొంగతనము) చేయుచున్నామా? మేము దోపిడి దొంగలమా? ఈ విధంగా ఆత్మ నిరీక్షణ చేసుకుని చౌర్యాన్ని, (స్తేయాన్ని) త్యజించి మేము బౌద్ధికంగా జాగరూకులము కావాలి. అప్పుడే గాని మేము ఈశ్వరుని అనంత ఆనందాన్ని ఆస్వాదించుటకు అర్హులము కాగలము. లేనిచో మేము దొంగలము కాము, దొరలమే, నిర్దోషులమే అనే భ్రమలోనే ఎల్లప్పుడు లీనమై ఉందుము. కావున మీ బుద్ధికి సానపెట్టి సూక్ష్మబుద్ధితో, గాంభీర్యముతో ఆలోచించి యోగదర్శన వ్యాసభాష్యములో వర్ణించబడిన81 విధములైన చౌర్యచర్యలను హృదయంగమం చేసుకొనండి. ఇదియే తమ బుద్ధి మాహత్మ్యము, కౌశల్యము, సదుపయోగము. ఇదియే దు:ఖవిముక్తికి ఉపాయము.

4. బ్రహ్మచర్యము

పరిభాష– గుప్త–ఇంద్రియ (ఉపస్థ–జననేంద్రియ) సంయమాన్నే, (నియంత్రతనే) బ్రహ్మచర్యము అందురు. తను మనోవచనములతో ఈ సంయమాన్ని ఆచరించాలి. శారీరిక సర్వవిధ సామర్థ్యాలను సంయమ పూర్వకంగా సంరక్షించడాన్నే బ్రహ్మచర్యమని అందురు.

ఆధునిక జీవన విధానాన్ని అవలంభిస్తున్నవారిలో అనేకుల అభిప్రాయ–మేమిటంటే వీర్యాన్ని రక్షించడం ఒక వెర్రితనము. కావున వారు తమ శరీరాన్ని హీన వీర్యంగా (వీర్యరహితంగా) మార్చుకొంటారు. శరీరాన్ని అత్యంత కోమలంగా, బలహీనంగా, రోగనిలయంగా (వ్యాధిగ్రస్తంగా) మార్చి పెట్టేస్తారు. రోగనిరోధకశక్తిని క్షీణింపజేస్తారు. ఇంద్రియాలపై ఎంత నియంత్రణ ఉంచగలిగితే బ్రహ్మచర్య వ్రతపాల–నలోనూ అంతే సరళం. ఇంద్రియ చాంచల్యం బ్రహ్మచర్యపాలనలో విఘాతకం. నిర్ధారిత లక్ష్యం వైపు జాగరూకతో నిరంతరము చేయు పురుషార్థం బ్రహ్మచర్య పాలనలో సహకరించును. మహాపురుషుల, పరాక్రమవంతుల, ఋషుల, మహాత్ముల చరిత్రలను ఎల్లప్పుడు మనముందు ఆదర్శంగా ఉంచుకోవాలి. మిథ్యాజ్ఞానాన్ని (భ్రమయుక్త జ్ఞానాన్ని) నశింపజేస్తూ శుద్ధ–పవిత్ర–సూక్ష్మ వివేకవంతమైన జ్ఞాన సంప్రాప్తి వీర్యరక్షణకు, బ్రహ్మచర్యానుష్ఠానానికి ఉపయోగపడును.

మనస్సులో ప్రతిక్షణం పవిత్ర విచారాల శృంఖలనే అనుబద్ధమై సుస్థిరంగా ఉంటే బ్రహ్మచర్యపాలన అఖండంగా జరుగును. శరీర పరిపుష్టతకై ప్రతినిత్యం స్వసామర్థ్యానుసారము ఆసన–ప్రాణాయామ–వ్యాయామాదులను నియమబద్ధంగా ఒనర్చినచో వీర్యం సంరక్షించబడుతుంది. వ్యవస్థిత సాత్విక భోజనం, నియమిత నిద్రా, సమయబద్ధమైన దినచర్యతో బ్రహ్మచర్య సాధన సిద్ధించును.

బ్రహ్మచర్యానుష్ఠాన ప్రయోజనములు

1. బ్రహ్మచర్యంతో శరీరము సుదృఢంగా, బలయుక్తంగా, ఆకర్షణీయంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండును.

2. శారీరిక శక్తి–సామర్థ్యాలు పూర్ణ ఆయుష్షు వరకు అక్షుణ్ణంగా ఉండును.
3. బుద్ధి, మేధాశక్తి, సుతీక్షణంగా, సూక్ష్మంగా మారును. స్వల్పసమయంలో అనల్ప (అధిక) కార్యాలను నెరవేర్చే దక్షత లభించును. అధికాధిక సామాజిక సంక్షేమ కార్యాలను నెరవేర్చగలరు.
4. రోగప్రతినిరోధకశక్తి అమోఘంగా అభివృద్ధి అగును.
5. భగవద్దర్శనానికి అర్హులు అవుదురు.
6. మృత్యువును జయించి మృత్యుంజయులు అగుదురు.
7. శారీరిక బలంతో పాటు ఆత్మికబలం కూడా లభించును.
8. తన వ్రతములందు, స్వసంకల్పమునందు, నిజనిర్ణయాలయందు ధ్రువంగా ఉండేందుకు అపరిమిత క్రియాశక్తి ఉత్సాహము వర్ధిల్లును.
9. అహింసావ్రతము ప్రశస్తమగును. దీనితో పరివారము, సమాజము, సంఘము, దేశము, విశ్వములందు సముచిత ప్రబంధము ప్రతిష్ఠితమగును. తత్ఫలితంగా అశేష ప్రాణికోటికి సుఖ–శాంతులు చేకూరును.

యోగానికి మొదటి అంగము యమము. యమానికి ప్రథమ విభాగము అహింసా. అహింసా సాధన సాఫల్య నిమిత్తమే సత్యము, అస్తేయము, బ్రహ్మ–చర్యము, అపరిగ్రహములు ఉపదేశించబడినాయి. ఈ అహింసా సంసిద్ధి కొరకే శౌచ–సంతోష–తప–స్వాధ్యాయ–ఈశ్వరప్రణిధానమను నియమములు నిర్దేశించబడినవి. బ్రహ్మచర్యానికి విరుద్ధము వ్యభిచారము. అబద్ధము, దొంగతనములతో ఏవిధంగానైతే హింస జరుగుతుందో అదే విధంగా వ్యభిచారంతోనూ జరుగుతుంది. ఈవిషయం బాగా అర్థం చేసుకోవాలి. లోకములో వ్యభిచార విషయంలో పలు విధాలైన భ్రాంతులు వ్యాపించి ఉన్నాయి. వాటిని నిర్మూలం చేయాలి. అసత్యముతో దోషము వాటిల్లినట్లుగానే వ్యభిచారంతోనూ దోషము వాటిల్లును. రెండు ఒకే కోవకు చెందినట్లుగా గ్రహించాలి.

లోకంలో ప్రచలితంగా ఉన్న వ్యభిచార శబ్దాన్ని బాగుగ అర్థం చేసుకోవాలి. వ్యభిచార శబ్దము బహువ్యాపకమైంది. అనేక ప్రసంగాలలో ఈ శబ్దము ప్రయోగించబడుతుంది. దర్శన శాస్త్రాలను చూస్తే వాటిలో ఈ శబ్దము అత్యధికంగా ఉపయోగించబడింది, విశేషంగా న్యాయదర్శనములో 'వి', 'అభి' ఉపసర్గాలు మరియు 'చర్' ధాతువుల కలయికతో వ్యభిచారశబ్దము ఏర్పడును, చర్ ధాతువు యొక్క అర్థం గమనం. గమనానికి (గతికి) జ్ఞానము, గమనము,

ప్రాప్తి అను ముువ్విధముల అర్థములు కలవు. 'వి', 'అభి' (శబ్దములను) వ్యాకరణ పరంగా కలిపినచో 'వ్యభి'గా రూపొందును. దానికి చర్–ధాతువును చేకూర్చగా 'వ్యభిచార' శబ్దము సిద్ధమగును. అభిచార శబ్దానికి అర్థము–నడవడి, సత్ప్రవర్తన. వ్యభిచార శబ్దానికి అర్థము విరుద్ధ నడవడి, అనగా నియమ నిబంధనాలకు వ్యతిరేకంగా వ్యవహరించడము అని అర్థము. ఒక పద్ధతిని అవలంభించక స్వేచ్ఛగా సంచరించడాన్ని కూడా వ్యభిచారమని అందురు. వివాహములో భార్య భర్తతో 'నేను నీకు మాత్రమే అంకితమై ఉంటాను' అని ప్రతిజ్ఞా చేస్తుంది, అదే విధంగా భర్త భార్యతోనూ చేస్తాడు. వివాహానంతరము ఈ ప్రతిజ్ఞ పాటించబడితే సరే, కానీ ప్రతిజ్ఞా భంగము కలుగుతే ఏమవుతుంది ? వ్యభిచారమే. సమాజంలో వ్యభిచార శబ్దానికి ప్రచలితమైన అర్థము ఇదియే.

సత్యము యమానికి ఒక విభాగము. అదే విధముగా బ్రహ్మచర్యము కూడా యమానికి ఒక విభాగమే. అసత్యముతో దోషముకలుగునట్లుగానే వ్యభిచారముతోనూ దోషము సంభవించును. అసత్యము అనేది విధి విధానా–లకు విరుద్ధమైన వ్యవహారము. అదే విధముగా వ్యభిచారము కూడా విరుద్ధ–వ్యవహారమే. రాత్రింబవళ్ళు మహావిఘాతాన్ని, వినాశనాన్ని సృజింపజేయగల అసత్యమయ వలలను వెదజల్లే వంచకులు కూడా ఒక్కసారి వ్యభిచారం చేసిన వ్యక్తిని ఎంత వింతగా, నీచముగా చూస్తాడో ? యావజ్జీవనము అసత్య పాపపు కృత్యాలతో గడిపినా తన గురించి ఆలోచించదగినది ఏమియూ లేదు, తను ఏమి పాపము, కుకృత్యము ఆచరించలేదనే భావించుకొంటాడు. కానీ ఎవరైన తన జీవనంలో ఒక్కసారి వ్యభిచారం చేస్తే అతని జీవితాన్ని మృతప్రాయంగా మార్చివేస్తాడు. అనగా అసత్యం కుకృత్యం కాదు, వ్యభిచారమే కుకృత్యము, నిందనీయము అని అతని భ్రమ. అసత్యానికి తెగలు, విభాగాలు ఉన్నట్లుగానే వ్యభిచారానికి కూడా విభిన్న విభాగాలు ఉంటాయి. ఒక విధమైన అసత్యముతో, బూటకముతో ఎంత దుష్ఫలితము లభించునో వ్యభిచారముతోనూ అంతే దుష్ఫలితము లభించును. ఎవరైన వ్యభిచారము చేస్తే అది నిందనీయమే, దీనిలో ఎలాంటి సందేహానికి తావే లేదు. కాని అసత్యవాది వ్యభిచారి కంటే మంచివాడు అని అనడానికి వీలులేదు. వ్యభిచారి ఒక యమాంగం (బ్రహ్మచర్యం)లో పతితుడవుతే అసత్యవాది మరొక యమాంగం (సత్యం)లో పతితుడవుతాడు. వీరిద్దరి పతనములో విభేదము ఏమి లేదు. ఇద్దరూ పతితులే.

ఒకతను ఒక రూపాయి కొరకు అబద్ధము ఆడితే, మరొకతను వంద

రూపాయల కొరకు అబద్ధాలాడుతాడు. ఇంకొకతను ఇంటి కొరకు, భూమి కొరకు బూటకాలాడితే వేరొకతను ఇంకేమో పొందాలని, దీనికని, దానికని బొంకుమాటలు చెప్పుతాడు. ఈ విధంగా బూటకాలకు భేదములు ఉన్నట్లుగానే వ్యభిచారానికీ విభేదాలు, తెగలు ఉన్నాయి. ఒకతను కన్నులతో వ్యభిచారం చేస్తే, మరొకతను స్పర్శతో చేస్తాడు. ఈ విధంగా వివిధరకాలుగా వ్యభిచరిస్తుంటారు. దోషం మాత్రం ఇద్దరిలో సమానమే కదా.

మహర్షి వేదవ్యాసుడు సూక్ష్మప్రాయంగా బ్రహ్మచర్య శబ్దాన్ని ఈ విధంగా పరిభాషించెను–

"బ్రహ్మచర్యం గుప్తేంద్రియస్య ఉపస్థస్య సంయమః"

గుప్తేంద్రియ, ఉపస్థేంద్రియ సంయమమే, నియంత్రతనే బ్రహ్మచర్యమన–బడుతుందని వ్యాసవచనానికి భావం. బ్రహ్మచర్యం అనగా ఇంద్రియనిగ్రహం, ఉపస్థేంద్రియ నియంత్రణ అని అర్థం. దాని నియంత్రణ రాహిత్యాన్ని, సంయమాన్ని కోల్పోవడమే వ్యభిచారమనబడుతుంది. వ్యభిచార కర్త 'వ్యభిచారి' అనబడతాడు.

ప్రస్తుతం లోకాన్ని పరిశీలిద్దాం. మనము సంయమానికి ఎంతో దూరంలో దిగ జారి పోయి ఉన్నాము. గృహస్థాశ్రమాన్ని స్వీకరించి కూడా బ్రహ్మచర్యానికి విరుద్ధంగా ఆచరించడానికి ఆసక్తులవుతారు. గృహస్థాశ్రమ ముఖ్య ఉద్దేశ్యము సంతానము. దీనికీ భిన్నమైన చర్యలన్ని వ్యభిచారమే. ప్రస్తుత సమయంలో అసంయమము అనేది ఎంత వ్యాపించుక పోయిందో మనము ఊహించలేము. ప్రతి మానవుడిపై అసంయమ ఆధిపత్యం చెలామణి అవుతుంది. ఇంతకు మనము ఈ అసంయమాన్ని, ఎందుకు నియంత్రించ లేక పోవుచున్నాము? దీనికి కారణము ఒక్కటే మనము బ్రహ్మచర్య మహిమను, వైశిష్ట్యతను గుర్తించ లేక పోవుచున్నాము. సత్యాచరణలో ఉన్న గొప్పతనాన్ని ఎరుగనందువల్లనే అసత్యాన్ని ఆశ్రయించాము. అస్తేయ వ్రతములో ఇమిడి ఉన్న మాహత్మ్య అవగాహన లేకపోవడం చేతనే మనము స్తేయాన్ని సలుపుచున్నాము, చౌర్యాన్ని ఆచరించుచున్నాము. అదే విధంగా బ్రహ్మచర్య బలము, ప్రతాపము, దివ్యశక్తి లాంటి ఔన్నత్యాల పరిజ్ఞానం లేక పోవడంతోనే మనము వ్యభిచారానికి, కుకృత్యాలకు లోనవుతున్నాము. బ్రహ్మచర్య అలౌకిక మాహత్మ్యము ఒక్కసారి మనబుద్ధికి బోధపడితే చాలు ఇక మనమందరం వ్యభిచారాన్ని త్యజించి బ్రహ్మచర్య పాలనలో తప్పక తల్లీనులమవుదుము.

అహింసావ్రతపాలనకై సత్యము ఆశ్రయించబడుతుంది. సత్యము అహింసను బలపరుచునట్లుగానే అసత్యము హింసను బలపరుచును. అస్తేయముతో

అహింసా దృఢమగునట్లుగానే, స్తేయము (చౌర్యం)తో హింసా దృఢమగును. అహింసావ్రత పరిపుష్టతకు సత్య–అస్తేయముల మహద్భూమిక ఎంత ఉండునో బ్రహ్మచర్య భూమిక కూడా అంతనే ఉండును. బ్రహ్మచర్యంతో అహింస సాధించ–బడును, వ్యభిచారముతో హింస సలుపబడును. వేదాలలో సత్య–అస్తేయముల మహిమాగానం ఎంతచేయబడిందో బ్రహ్మచర్య మహిమాగానం కూడా అంతే చేయబడింది. అథర్వవేదంలో 26 మంత్రములు గల ఒక సూక్తం (11.5.1–26) సంపూర్ణంగా బ్రహ్మచర్య మహిమను వర్ణిస్తుంది. నాలుగు వేదాలలో ఇంకా ఎన్నో మంత్రాలు కలవు. కాని ఇచట ఒకే చోట బ్రహ్మచర్యానికి సంబంధించినవి 26 మంత్రములు ఉన్నాయి. దానిలో వర్ణించబడిన బ్రహ్మచర్య మహిమను తెలియ జేయుటకు నేను వాటి నుండి ఒక మంత్రమును ఉదాహరణగా పాఠకబృంద సమక్షంలో వెళ్ళడించుచున్నాను. పాఠకులు ఆస్వాదించగలరు.

బ్రహ్మచర్య మహిమ, గొప్పతనము ఎంత ఉందో, ఊహించలేము. మృత్యువును చూసి ఎవరు భయపడరు? ఇప్పటి వరకు జన్మించిన మానవులె–ల్లరు, ఇక ముందు జన్మించబోయే వారందరునూ మృత్యువుతో భయభీతులు అవుదురు. మృత్యువును చూసి గుండె గడగడలాడుతుంది. దాన్ని చూసి ఎవరు ఆలోచనామగ్నులు కారు? కొన్ని ప్రాణులు అవి ఎక్కడికి వెళ్ళితే అక్కడ వినాశనాన్ని తాండవింపజేస్తాయి. కొన్ని రోజుల క్రితము 'రాజస్థాన పత్రిక' అను వార్తా పత్రికలో అలాంటి ఒక సమాచారము ముద్రితమయినది. ఒక కీటక జాతి (పురుగు) పొలాలలో వ్యాపించుకుపోయి సమగ్ర పంటలను సమూలంగా నష్ట పరిచినట్లుగా సమాచారము. ఉపనిషత్తులలోనూ మనము చదివే ఉంటాము కొన్ని పక్షులు మందలు మందలుగా విచ్చేసి మేఘాల వలే పొలాలపై వ్రాలి ధాన్యములను స్వాహా చేసేస్తాయి. వినాశాన్ని తాండవింపజేసే కీటకపక్షులు పొలాల (పంటల) పైన భ్రమించునట్లుగానే మృత్యువు మన తలపైన ఎప్పుడూ కూర్చోనే ఉంటుంది, అందరిని భయాందోళనకు గురిచేయు చున్నది. ఆ మృత్యువును చూసి ఎవరు భయక్రాంతులు కారు? అందరు భయపడతారు. కానీ **"బ్రహ్మచర్యేణ తపసా దేవా మృత్యు మపాఘ్నత"** (అథర్వం 11.5.19) బ్రహ్మచర్య వ్రతాన్ని పూనుకొన్నవాడు, బ్రహ్మచర్యాన్ని అంగీకరించినవాడు బ్రహ్మ (పరమాత్మ)లోనే భ్రమించువాడు, వీర్యసంరక్షణలోనే సంహరించువాడు, వేదాలలోనే విహరించువాడైన బ్రహ్మచారి సమక్షంలోనూ మృత్యువు ప్రత్యక్షమయినది. అతడిని మ్రింగదలచినది, స్వాహా చేయుటకు సిద్ధమయినది. అహో! ఆ బ్రహ్మచారి

మాత్రము **"బ్రహ్మచర్యేణ తపసా దేవా మృత్యు మపాఘ్నత"** బ్రహ్మచర్యమనే తపస్సుతో తనలో అలౌకిక దివ్యశక్తులను పొంది ఉండటం వలన మృత్యువును తుచ్ఛ గడ్డిపోసను విసిరివేసినట్లుగానే విసిరికొట్టెను. దివ్యగుణములను ధరించిన బ్రహ్మచారి బ్రహ్మచర్య తపస్సుతో మృత్యువునే మట్టిలో విలీనము చేశాడు, దివ్యవజ్రముతో దాన్ని పరాజితము చేశాడు.

బ్రహ్మచారి మృత్యువును జయించాడు అని భగవంతునికి కూడా అంగీకరించవలసి వచ్చింది–**"ఇంద్రో హ బ్రహ్మచర్యేణ దేవేభ్య: స్వరాభరత్"** (అథర్వం 11.5.19). ఇంద్రుడు అనగా పరమైశ్వర్యవంతుడైన పరమపిత పరమాత్ముడు బ్రహ్మచర్య వ్రతముతో మృత్యువును జయించిన, విలీనం చేసిన దివ్యతేజోవంతుడైన బ్రహ్మచారి ఆత్మలో **స్వరాభరత్** అలౌకిక ఆనందాన్ని నింపివేశాడు. **స్వ: ఆ భరత్, స్వ:=స్వ ఇతి నాకం సుఖమ్.** స్వ: అనగా సుఖము, అమృతము. **ఆ భరత్**=నలువైపులుగా పరిపూర్ణం చేశాడు. ఆ బ్రహ్మచారి ఆత్మను సుఖముతో, ఆనందముతో, అమృతముతో పరిపూర్ణం చేశాడు. ఇక ఆ బ్రహ్మచారి అమృత–మయుడు, ఆనందమయుడు అయిపోయాడు. ఇప్పుడు అతను కష్టాలు, బాధలు, రోగాలు, దు:ఖాలు మున్నగు సమస్త సంతాపాల నుండి విముక్తుడై అమృత–మయుడు, ఆనందపరిపూర్ణుడు అయినాడు.

అహో! బ్రహ్మచర్య మహిమలో ఏమి లోటు కలదు? ఏమియు లేదు. కానీ ఈ రోజుల్లో మనము బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించలేక పోవుచున్నాము. మన జీవనంలో ఆ సంయమం లేదు. మనము మన జీవనం పట్ల జాగరూకులుగా లేము, అందుకే మనము నియంత్రణ చేయలేక పోవుచున్నాము. అసంయమం వలన మనం పిరికి వాల్లమై పోయాము, భయభీతులమై పోయాము. రాత్రిం–బవళ్ళు భయాక్రాంతులమై ఉంటాము. కొందరు తక్కువగా, మరికొందరు ఎక్కువగా భయపడుతూనే ఉంటారు. ఇంతకు ఎవరితో ఎందుకు భయపడుచున్నామో మనకే తెలియదు. ఏ మృత్యువునైతే చూసి సమగ్ర జగత్తు భయాక్రాంతమై గజగజలాడు–తుందో ఆ మృత్యువును బ్రహ్మచారి గడ్డిపోచను తీసి పడేసినట్లుగా విసిరి కొడతాడు.

మనము ఎవరెవరితో భయపడుచున్నామో, దేనితో భయభీతులమవు–చున్నామో ఏమి తెలియదు. ఎవరిని చూసినా అందరూ భయగ్రస్తులే. అడుగడుగున మనమందరము భీరులమై కూర్చున్నాము. ఎందుకు? మన జీవనంలో సంయమము, నియంత్రణ అనేదే లేకుండ పోయింది. ఆ అసంయమమే మనల్ని భయానికి

గురి చేయుచున్నది. శతపథ బ్రాహ్మణకారుడైన మహర్షి యాజ్ఞవల్క్యుడు ఈ రహస్యాన్ని ఈ విధంగా స్పష్టపరిచెను–**"బ్రహ్మ వై మృత్యవే సర్వా: ప్రజా: ప్రాయచ్ఛద్.** బ్రహ్మ అనగా పరమపిత పరమేశ్వరుడు సమస్త ప్రజలను మృత్యువుకు అప్పగించాడు. ఓ మృత్యువా! నీకు వరదానము ప్రసాదించుచున్నాను. ఈ సమస్త ప్రజలు ఉన్నారే! వీరందరు నీకు స్వాధీనులై, దీనులై ఉందురు గాక. వీరిని నీవు నీ గ్రాసముగా గ్రహించవచ్చు. ఈ ప్రజలు నా ఆజ్ఞను అనుసరించడం లేదు. మోక్షాన్ని సాధించుటకే ఈ ప్రపంచాన్ని నిర్మించాను. దానికై సానుకూల నియమ– నిబంధనాలను నియమించితిని. అట్టి నియమాలను పాటిస్తూ, సంయమాన్ని సలుపుచూ ముక్తిని పొందుటకే నేను (భగవంతుడను) జీవులను జన్మింపచేసితిని, జగత్తును నిర్మించితిని. ఈ జీవులెల్లరు నా ఆజ్ఞను అవహేలన పరుస్తూ ప్రాపంచిక వలలో చిక్కిపోవుచున్నారు. హే మృత్యు! నీవు వీరందరి వద్దకు వెళ్ళు, వీరిని భక్షించుము. ఈ విధంగా పరమేశ్వరుని వరాన్ని పొంది ప్రసన్నతతో పొంగిపోవుచూ ప్రజల వద్దకు వెళ్ళి వారిని భక్షిస్తూ భక్షిస్తూ ఒకరోజు బ్రహ్మచారి సమక్షంలోనూ ప్రత్యక్షమైంది. కాని అతడు మృత్యువునే అనాయాసంగ పరాజితము చేసెను. అప్పుడు ఆ నిస్తేజమైన మృత్యువు నిరాశతో, భగ్నాశతో బ్రహ్మవద్దకు, పరమేశ్వరుని చేరువకు చేరుకొని తన బాధను ఈ విధంగా వెళ్ళబుచ్చెను–ఓ బ్రహ్మదేవ! బ్రహ్మచారి నన్ను తన ప్రతాపంతో నన్ను నిర్వీర్యంగా మార్చి ఈ దుర్దశకు గురి చేసెను. అప్పుడు పరమేశ్వరుడు ఇచ్చిన సమాధానాన్ని మహర్షి యాజ్ఞవల్క్యుడు ఇట్లు వర్ణించెను–

"తస్మై బ్రహ్మచారిణమేవ న ప్రాయచ్ఛత్"

పరమాత్ముడు మృత్యువుకు కేవలం బ్రహ్మచారులనే (బ్రహ్మలో విచరించే వారినే) అప్పగించ లేదట. మిగతా వారినందరిని మృత్యు చేతిలో పెట్టాడట. చూశారా బ్రహ్మచర్య మహిమ ఎంత అమోఘమయినదో.

శరీర విజ్ఞానంలో మహావైజ్ఞానికుడు, ఒక్కొక్క నరాన్ని తెలుసుకొన్న ఆయుర్వేద తత్వవేత్త ఆచార్య చరకుడు అదే బ్రహ్మచర్య విషయంలో తన పరి–శోధనాభిప్రాయాన్ని ఈ విధంగా వ్యక్తపరిచాడు–

"తస్మాత్ పురుషో మతిమాన్ ఆత్మన: శరీరమ్ అనురక్షన్ శుక్రమ్ అనురక్షేత్. పరా హ్యేషా ఫలనిర్వృత్తి: ఆహారస్య"

ఓ మేధావులారా! ముక్తిని, ఆనందాన్ని, అమృతాన్ని ఆస్వాదించుటకు మీరు మీ శరీరాన్ని రక్షించుకోవాలనుకొంటే, కాయాకల్పము చేయాలనుకొంటే

మీరు మీ వీర్యాన్ని సురక్షిత పరుచండి. సర్వస్వం కోల్పోయినా సరే వీర్యాన్ని మాత్రం రక్షించుకోండి. ఎందుకు? **వరా హ్యేషా ఫలనిర్వృత్తి: ఆహారస్య–**ఇదియే ఆహార రసము, సారము, ఫలము. అందుకే మహర్షి మళ్ళీ ఇట్లు వర్ణించసాగెను–

ఆహారస్య పరం ధామ శుక్రం తద్ రక్ష్యమ్ ఆత్మన: ।
క్షయే హ్యస్య బహూన్ రోగాన్ మరణం వా నిగచ్ఛతి ॥

వీర్యము ఆహారానికి పరమధామం వంటిది, అత్యుత్కృష్ట సారము. అమృత అభిలాష అంటూ నీకు ఉంటే దాన్ని రక్షించుకో. అసంయమముతో దాన్ని కోల్పోయినచో, నశింపజేసినచో దుష్పరిణామమనుభవించక తప్పదు. పుట్టెడు రోగాలు పుట్టుక వస్తాయి. అందుకే ఈ రోజుల్లో రకరకాల రోగాలు జనరంగంలో కనబడుచున్నాయి. రోగాలే కాదు **'మరణం వా నిగచ్ఛతి'** చివరికి మరణం కూడా త్వరగా లభించును. బ్రహ్మచర్యాన్ని అనుసరించని పక్షంలో మృత్యువు సమీపించి నిన్నే కాజేయును, స్వాహాచేయును. ఎందుకనగా బ్రహ్మచర్య సంరక్షణ, మృత్యువు నుండి విముక్తి పొందుటకు ఉపాయము. బ్రహ్మచర్య వ్రతధారణ ఆనందమయ జీవనానికి సోపానము, సాధనము. కావున బ్రహ్మచర్య మహిమ అవగాహనకు ప్రయత్నించండి.

జీవనంలో సంయమము, ఇంద్రియనిగ్రహమనేది అలవరుచుకుంటే మృత్యువునే జయించవచ్చు. ఇదేమి తక్కువ మహిమనా? దీనితో సత్య మహిమలో కొఱత ఏర్పడినట్లు ఏమి భావించకూడదు. బ్రహ్మచర్యానికి ఎంత మాహాత్మ్యముందో సత్యానికి అంతే మాహాత్మ్యముంది. అంతనే మాహాత్మ్యము, గరిమ అస్తేయానికీ, దాతృత్వానికీ ఉంటుంది. అపరిగ్రహానికి కూడా అదే సమానమైన గరిమ ఉంటుంది. ఎందుకు ఉండదు? ఇవన్నీ ఒకే అంగానికి విభాగాలు కదా! యోగానికి తొలి అంగము యమము. ఈ విభాగాలన్నీ ఈ అంగానివే. కావున అన్ని అంగాలకు హెచ్చుతగ్గులు లేకుండా సమానమైన మాహాత్మ్యము కలదు. ఈ విధంగా మనము ఆలోచిస్తూ సునిశ్చిత ధోరణిని అనుసరిస్తే అన్నింటిని సమన్వయ పరుస్తూ ప్రవర్తించవచ్చు.

కన్నులు మిరమిట్లుగొల్పు ఆధునికి ప్రాపంచిక జీవన విధానంలో బ్రహ్మచర్యాన్ని కొనసాగించడము అత్యంత క్లిష్టసాధ్యమే అగుచున్నది. మనం మన జీవన ఉద్దేశ్యాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి బహుశ ప్రయత్నం చేయలేదు. నేటి మానవునికి తినడానికి తిండి, కట్టుకోవడానికి బట్ట, ఉండటానికి ఇల్లు, తిరగడానికి

బండి (వాహనము) ఉంటే చాలు, తన జీవితాన్ని కృతకృత్యంగా భావిస్తాడు. ఇంతకు మించి మరొకటి ఏమి తెలియదు. మానవుడి జీవన మూల్యం ఏమిటి? ఉద్దేశ్యమేది? అనే విషయములో ఇంగిత పరిజ్ఞానం కూడా లేదు. అందుకే తన జీవనాన్ని నిరంకుశంగా రూపొందుచున్నాడు. బ్రహ్మచర్య మహిమాగరిమలను ఇంతకు పూర్వమే తెలియజేసితిమి. ఓహో! దానికి ఎంత మహిమ? ఎంతటి మహోన్నత స్థితి? దాని వలన మనకు మానవ జీవన ఉద్దేశ్యము, సాఫల్యముల అవగాహన కలుగును.

మానవ జీవనానికి బ్రహ్మచర్యము ఎంత అనివార్యమో, మహర్షి వేదవ్యాసుడిట్లు వ్రాసెను. అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

బ్రహ్మచర్యస్య చ గుణం శృణు త్వం వసుధాధిప ।
ఆజన్మమరణాద్యస్తు బ్రహ్మచారీ భవేదిహ ॥

హే రాజన్! బ్రహ్మచర్య గరిమను విను. రాజుకు ఎందుకు ఉపదేశించు–చున్నాడు? బ్రహ్మచర్యం లేకుండ రాజు రాజ్యాన్ని సముచితంగా పరిపాలించలేడు. అందుకే అథర్వవేదం ఈ విధంగా వర్ణించుచున్నది–

బ్రహ్మచర్యేణ తపసా రాజా రాష్ట్రం విరక్షతి (అథర్వం 11.5.17)

రాజు బ్రహ్మచర్య తపస్సు ద్వారా దేశాన్ని సంరక్షించ గలుగుతాడు. అందుకే వేదవ్యాసుడు రాజును సంబోధించి బోధిస్తున్నాడు. ఆజన్మమరణం అనగా జీవితాంతం బ్రహ్మచారిగా ఉంటే బ్రహ్మచర్య గరిమామహిమలు బోధపడును. గృహస్థులకు కూడా చెప్పబడింది–ఓ గృహస్థులారా! మీరు కేవలం సంతాన నిమిత్తమే కలువండి.

న తస్య కించిద్ అప్రాప్యమస్తి ।

బ్రహ్మచర్య వ్రతధారికి అప్రాప్యమంటూ ఏమి ఉండదు. సంయమిత వ్యక్తులకు సాధించనిది అంటూ ఏమి ఉండదు. నేను ఈ కార్యాన్ని సాధించలేను, దీన్ని పొందలేను అనే హీనభావనను నీ మనస్సు నుండి తీసి పడవేయుము. నేను బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటిస్తాను, సంయమాన్ని అనుసరిస్తాను. అంతేకాదు నేను సకల సత్కార్యాలను చేయగలను అనే దృఢ సంకల్పాన్ని ధరించుము. వేదవ్యాసుడు ఇంకా ఏమి ప్రబోధిస్తున్నాడో చూడండి–

'బహ్వ: కోట్యస్తు ఋషీణాం బ్రహ్మలోకే వసన్తి ఉత' ।

బ్రహ్మచర్య ప్రతాపం వలన కోటానుకోట్ల మహర్షులు బ్రహ్మలోకంలో, బ్రహ్మానందంలో విహరించుచున్నారు. మీరు ఈ ఊబిలో, నరకంలో ఎందుకు

చిక్కిపోవుచున్నారు. యథార్థంగా మీరు మృత్యువు నుండి ముక్తులు కావాలనుకుంటె, మృత్యువును మట్టిపాలు చేయాలనుకుంటే, మృత్యుంజయులు అవాలని ఉంటే బ్రహ్మచర్య వ్రతానికి పూనుకొనండి. ఈ బ్రహ్మచర్య గరిమామహిమలను ఎరిగే కదా నచికేతుడు యమాచార్యున్ని సమీపించి ప్రశ్నించాడు. యమాచార్యుడు ఆ బ్రహ్మచారిని పరీక్షించుటకు, పలు-పలు ప్రలోభాలను చూపినట్లుగా కఠోపనిషత్తులో చదివే ఉంటాము. బ్రహ్మచారి (నచికేతుడు) యమాచార్యున్ని మూడు ప్రశ్నలు ప్రశ్నించెను. వాటిలో ఒకటి ఇది-నేను ఏ విధంగా మృత్యుంజయుడను కాగలను? నేను మృత్యువును జయించదలిచాను. 'నీవు ఈ ఒక్క ప్రశ్నను వదిలేసి ఇంకా ఏమైనా ప్రశ్నించుము, వరించుము' అని యమాచార్యుడు చెప్పి నచికేతుని సమక్షంలో ఎన్నెన్ని ఆశా-ప్రలోభాలను సారించాడో చూడండి. వాటితో పోలిస్తే నేటి మానవులు ఎన్ని విధాల ప్రలోభ-ప్రభంజనాలలో పడిపోవుచున్నారో అవన్నియు పరిగణనలోకే రావు. నీవు ఏనుగులను, గుఱ్ఱాలను, స్త్రీలను, అప్సరసలను, సమస్త భూమండల ఐశ్వర్యములను కోరుము, వరించుము. కానీ మృత్యువు తరువాత ఏమి జరుగును? ఏమి సంభవించును? మృత్యువును జయించేది ఎట్లు అనే ప్రశ్నను మాత్రం ప్రశ్నించకుము అని వాదిస్తాడు యముడు. అయిననూ నచికేతుడు మాత్రం తన నిర్ణయము నుండి విచలితుడు కాకుండా మళ్ళీ అదే ప్రశ్నను పునరావృత్తము చేస్తూ యమాచార్యునితో ఈ విధంగా తన విన్నపాన్ని తెలియజేసుకొంటాడు. మీరు ఏ ఏనుగులు, గుఱ్ఱాలు మున్నగు వాటిని నాకు ఇవ్వదలుచుకొన్నారో అవి రెండు రోజులు మురిపింప చేస్తాయి, అవి నశ్వరములు, శాశ్వతమైనవి కావు. నేను వీటితో సంతృప్తిని పొందేవాన్ని కాను. ఎందుకంటారా?-

"సర్వేంద్రియాణాం జరయన్తి తేజః"

ఇవన్నీ నా ఇంద్రియాల తేజస్సును క్షీణింపజేయునవే. ఇంకా తరువాత నచికేతుడు ఏమంటాడో వినండి- జీవనం శాశ్వతమా? ఎంతకాలము జీవించి ఉండగలను? వాటిని ఎన్ని దినములు అనుభవించగలను? **"అపి సర్వం జీవితమల్పమేవ, తవైవ వాహాస్తవ నృత్యగీతే"** చూడండి మీ నృత్యగానాలు, వైభవాలు అన్ని మీ వద్దనే ఉంచుకొండి. ఈ నృత్యగానాలు, భోగభాగ్యాలు నాకేమీ అవసరము లేదు, వీటితో నాకు పనేమి లేదు. నేను బ్రహ్మచారిని, నేను నా ఇంద్రియాలను నిస్తేజంగా మార్చదలుచుకోలేదు. నేను సంయమంగా, నియమ బద్ధంగా జీవించదలుచుకొన్నాను. చూశారా నచికేతునిలో ఉన్న బ్రహ్మచర్యదీక్షా

దక్షత. ఎంతటి ఆదర్శవంతమైన బ్రహ్మచర్య మహిమ. అందుకే వేదవ్యాసుడిట్లు ఇంకా ఉపదేశించసాగెను-

సత్యే రతానాం సతతం దాన్తానామూర్ధ్వరేతసామ్ ।
బ్రహ్మచర్యం దహేద్రాజన్ సర్వపాపాన్యుపాసితమ్ ॥

అట్టి బ్రహ్మచారి ఎల్లప్పుడు సత్యములోనే రమించును. యథార్థమైన సాఫల్యజీవనాన్ని జీవించును. అసత్యాన్ని ఎప్పుడూ ఆచరించదు, నిత్యం సత్యంలోనే విచరించును. తన ఇంద్రియాలను నిగ్రహించును, స్వాధీనములో ఉంచుకొనును. మనస్సును నియంత్రించును. ఏ శక్తి, ఊర్జ, బలము, వీర్యము, ఓజస్సులతో మనమందరము జీవించెదమో, ఆ వీర్యాన్ని, ఓజస్సును పైకి తీసుకెళ్ళి బ్రహ్మరంధ్రంలో స్థాపించును, బ్రహ్మోపాసనకు వినియోగించును, బ్రహ్మవిద్యలో ఉపయోగించును. **'సర్వపాపాని దహేద్రాజన్'** బ్రహ్మచర్యాన్ని ఉపాసించువారి, బ్రహ్మచర్యాన్ని రక్షించువారి సర్వపాపములను బ్రహ్మచర్యం భస్మం చేయును. ఇదండి బ్రహ్మచర్య మహిమ.

నేటి స్థితి-గతులను పోల్చి చూడండి. మనము స్వయం ఆత్మనిరీక్షణ చేసుకుంటే, మనము మనల్నే అన్వేషించుకుంటే అడుగడుగున ప్రతి విషయంలోనూ ఎంత అసంయమమో? ఇంతటి అనియంత్రతలో ఉంటూ కూడా మనకు ఎంత గొప్పకోరికలో? ఏమేమి మనోరథాలో? ఆకాశాన్ని అందుకొనే ఎన్నెన్నో అత్యాశలను పెట్టుకున్నామో? ఊబి లాంటి పాపపుబురదలో చిక్కుకపోయి వ్యభిచారపు కంపులో మురుగుతూ మనము ఈ రోజు భగవంతున్ని దర్శించుకోవాలని తీరని ఆశాపాశా-లలో బంధించబడి ఉన్నాము. మన దృష్టిలో సంయమము లేదు, తిండిలో నియంత్రణ ఉండదు, వాసన చూడటంలో అదుపు అసలే లేదు, స్పర్శకు దాసులమై కూర్చున్నాము. ఏ ఒక్క విషయంలోనూ నియమబద్ధత అనేదే లేదు. లేవడం, కూర్చోవడం, పడుకోవడం మున్నగు వాటి యందు కూడా ఎలాంటి నియమము లేదు. ఈ జీవన యాత్ర ఎట్లు సాగుచున్నదో తెలియదు, గాలికి పుట్టి ధూళికి పెరిగినట్లుగా సర్వం యాదృచ్ఛికంగా నడుస్తుంది. మానవ జీవన విలువను తెలుసుకోలేక పోయాము. కానీ మృత్యువుతో విముక్తిని పొందగోరు చున్నాము. మృత్యువును జయించదలుచుచున్నాము. ఆకాశంలో మేడలు మిద్దెలు కట్టినట్లుగా జీవిస్తున్నాము. ఇది వినాశానికే దారి తీస్తుంది. మృత్యుగ్రాసానికి గురిచేసే వస్తువులనే మనము కల్యాణకారకములని, సుఖదాయకములని తలంచుచున్నాము. నేడు మన మనస్సు వాటిలోనే లీనమగుచున్నది. అవి లేనిచో మన జీవనమే

వ్యర్థము, నిరర్థకమని భావించు చున్నాము. అందుకే నేటి నాగరికులు అవి లేనిచో మేము జీవించలేమని ఆలపించుచున్నారు.

మనము చేసే కసరత్తు అంతా కేవలం బట్ట, పొట్ట, ఇల్లులాంటి భోగ సాధనాల కొరకు, విషయభోగాల కొరకే, మరి ఇంకా ఏమి లేదు. వీటి కొరకే చదువుచున్నాము, బ్రతుకుచున్నాము, కళలు కంటున్నాము. అందుకే నిరంకుశంగా నడుస్తున్నాం. మనము తండ్రి, తాత–ముత్తాతలము, అమ్మ–అమ్మమ్మలము అయినా పిల్లలవలే నిరంకుశలమగుచున్నాము, నిర్లక్ష్యంగా ప్రవర్తిస్తున్నాము. జీవన పద్ధతుల్ని మార్చుకున్నాం. మనము మన సంతతిని, పిల్లల్ని ఏమి చేయుచున్నాము? వారికి ఇవ్వాల్సింది ఏముంది? వారి పట్ల మనకర్తవ్యం ఏమిటో? ఏమీ తెలియదు. మరి పిల్లలకు పాపం అసలే తెలియదు. వారు దేనికి బలిచేయబడుచున్నారో. ఏ శాస్త్రాలనైతే అనుసరించి మనము మన జీవనాన్ని సార్థకం, సఫలం చేసుకోగలమో, ఆ శాస్త్రాల వైపు ఎవరికి కూడా ఏమాత్రం ధ్యాసనే లేదే. ఏ ఈశ్వరుని కారణంగా మనమీరోజు భూమిమీద సానందంగా జీవిసున్నామో ఆ ఈశ్వరున్నే మరిచి పోయాము. ఏ ఆత్మ కల్యాణార్థమైతే ఈ ప్రపంచం నిర్మించబడిందో ఆ ఆత్మ మనకు అవసరమే లేకుండా పోయింది. తుచ్ఛ వస్తువుల కొరకు మన అమూల్య జీవనాన్నే బలి వేదికకు సమర్పిస్తున్నాం. ఆత్మనే అమ్ముకొనుచున్నాం. ఇంకా ఎప్పుడు ఆలోచించేది? జాగ్రత్త పడేది ఇంకా ఎప్పుడు? మరణించిన తరువాతనా?

ఈ జీవనంలో ఏమైన సాధించి తీరాలి. ఈ జన్మలో ఎంతో కొంత అర్జించాలి. ధర్మ–జపాలు ముున్ముందు చూశేది, సంపాదించేది ఇప్పుడే కదా! అనే ఆలోచిస్తుంటాడు వ్యక్తి. మనము మన సంతానానికి బాల్యంలో ఈ చెడు పని చేయకూడదమ్మ, అలాంటి కీడు పనులు చేయడం మంచిది కాదయ్యా, అది చేయరాదు, ఇది చేయరాదు అని నీతి పాఠాలు బోధిస్తాం. కానీ వాళ్లే పెరిగి పెద్దవాళ్ళయ్యాక మన నీతి పాఠాల తీరు మారిపోతుంది. అప్పుడు మనము ఏమని బోధిస్తాం? నాయనా ఇవి లేకుంటే మనం బ్రతకలేము, నీకు ఆ విధంగా చేయక తప్పదు. ఈ ప్రపంచంలో జీవించాలంటే ఇలాంటి పనులు చేయక తప్పదు. ఈ విధంగా విపరీత, విరుద్ధ పాఠాలు చదువిస్తాం. మనము వృద్ధులమయి వ్యర్థపాఠాలు నేర్పిస్తాం. ముందు చెప్పిన పాఠాలకు ఇప్పుడు చెప్పబడే పాఠాలకు పొంతనే లేదు. ఈ విధంగా అంతటా గందరగోళమే. ఎక్కడ చూసినా అడ్డుదారుల పయనమే, కుటిలనీతులే. ఎప్పుడు బాగుపడుతుందో

ఈ సమాజం.

నేడు మనముందు అత్యంత విషమ పరిస్థితులు పుట్టుకవచ్చాయి. వేదము మరియు ఈశ్వరుని విషయాలు మన బుద్ధిలోకి చొరబడటం లేదు. ఒకవేళ కొన్ని విషయాల అవగాహన ఏర్పడిన వాటి యందు మనకు అభిరుచి లేనందు వలన వాటిని మర్చిపోవడం జరుగుచున్నది. ఈ మతిమరుపుకు మరో ప్రబలమైన కారణం ఇంకోటి ఉంది–అసంయమము. సంయమము, ఇంద్రియ నిగ్రహము లేకుండ స్మరణశక్తి ఏర్పడదు. బ్రహ్మచర్యము లేకుండా స్మరణశక్తి తీక్ష్ణం కాజాలదు. శాస్త్రీయ సూక్ష్మ విషయాలు సూక్ష్మబుద్ధికే తటస్థ పడుతాయి. మన శరీరంలో భోజనసారభూతమైన శుక్రతత్వం అత్యధికంగా ఉంటెనే కానీ బుద్ధిసూక్ష్మంగా మారును. శుక్రాభివృద్ధి బ్రహ్మచర్యంతోనే సంభవించును. అందుకే శాస్త్రకారులు ఈ విధంగా పేర్కొన్నారు–

ఆహారస్య పరంధామ శుక్రం తద్ రక్ష్యమాత్మన: ।

బ్రహ్మచర్య ప్రతిష్ఠాయాం వీర్యలాభ: (యోగదర్శనం)

ఈ సూత్రానికి భాష్యం వ్రాస్తూ వేదవ్యాసుడు బ్రహ్మచర్య సాధనతో లభించు ప్రయోజనాన్ని ఈ విధంగా వర్ణించాడు–

'యస్య లాభాత్ అప్రతిఘాన్ గుణాన్ ఉత్కర్షయతి'

(యస్య లాభాత్) వీర్యాన్ని పొందడం వలన, వీర్యాభివృద్ధితో **(అప్రతిఘాన్ గుణాన్)** క్షీణించదగిన గుణాలను **(ఉత్కర్షయతి)** ముమ్మారుగా ఉత్పన్నం చేయును. తదనంతరము ఇంకా వర్ణిస్తాడు–

'సిద్ధిశ్చ వినయేషు జ్ఞానమాధాతుం సమర్థో భవతి'

బ్రహ్మచర్యాన్ని సాధించిన వారు వినయశీలురైన శిష్యులకు, వ్యక్తులకు జ్ఞానము ఒసగుటకు, ప్రసాదించుటకు సమర్థ లగుదురు. వినయము అనేది సంయమములో, నియంత్రణలో ఉండాలి. సంయమము బ్రహ్మచర్యము చేతనే సిద్ధించును. బోధించు సామర్థ్యం కలవారు, విశుద్ధ మనస్సు కలవారే వినయశీల బ్రహ్మచారులకు జ్ఞానాన్ని బోధించుటకు అర్హులు అవుదురు. వీర్యవంతులు, బ్రహ్మచర్య సాధనా సంపన్నులకే విషయాలను సూక్ష్మంగా తెలుసుకొనుటకు, తెలియజేయుటకు సామర్థ్యము లభించును.

నేడు సుమారుగా సూక్ష్మబుద్ధి అసలే లేదు. దానికి కారణం ఏమిటి? మన అసంయమము, బ్రహ్మచర్యంలో పరిపక్వత ఉండక పోవడం.

అథర్వవేదంలోని బ్రహ్మచర్య సూక్తం ఇట్లు వర్ణించుచున్నది–

'ఆచార్యో బ్రహ్మచర్యేణ బ్రహ్మచారిణమిచ్ఛతే'

ఆచార్యుడు బ్రహ్మచర్య ప్రభావం చేతనే బ్రహ్మచారులను కోరుతాడు. బ్రహ్మచారులు నన్ను సమీపించి నా వద్ద జ్ఞానాన్ని అర్జించుదురు గాక అని ఆచార్యుడు తలుస్తాడు. ఆచార్యుని జ్ఞానాన్ని బ్రహ్మచారులే గ్రహించగలుగుతారు.

వేదమంత్రములో స్వయం ఈశ్వరుడే ఆచార్యున్ని ఇట్లు పరిభాషించెను– **'ఆచార్యో బ్రహ్మచారి'** ఆచార్యుడు బ్రహ్మచారిగా ఉంటాడు, బ్రహ్మచారి ఆచార్యుడు అవుతాడు.

బ్రహ్మచారి ఎవరు? ఈశ్వరుడు ఇట్లు సమాధానమిచ్చుచున్నాడు– **'బ్రహ్మచారి ప్రజాపతి:'** బ్రహ్మచారి ప్రజాపాలకుడు, ప్రజారక్షకుడు అవుతాడు. సంయమవంతులు, సామర్థ్యవంతులే రక్షకులు, పాలకులు కాగలరు.

ఆచార్యుడు తన గుణములను, తేజస్సును జ్ఞానాన్ని, సామర్థ్యమును బ్రహ్మచారిలో స్థాపిస్తాడు. ఆచార్యుని గుణములను, తేజస్సును తనలో ధరించిన బ్రహ్మచారి ప్రజల వద్దకు వచ్చినప్పుడు అనగా విద్యా పూర్తి అయిన తరువాత బాహ్య ప్రపంచంలోకి వచ్చినప్పుడు అతను ప్రజల్ని పోషిస్తాడు, రక్షిస్తాడు.

ప్రజాపతి అని ఎవరిని అందురు? **'ప్రజాపతిర్విరాజతి'** ప్రజాపతి విఖ్యాతుడు అవుతాడు. అతని కీర్తి జగతిలో వ్యాపించును. ప్రజాపతి విరాటుడు అవుతాడు. ఈ విరాటుడు ఎవడు? **'విరాట్ ఇంద్రో అభవత్'** విరాటుడు, విరాజుడు ఇంద్రుడే అనగా ఇంద్రియముల స్వామి జీవాత్మ. ఇంద్రియాలను వశపరుచుకొన్నందుకే జీవాత్మ ఇంద్రుడు అనబడుతాడు. ఇంద్రియాల నియంత్రణ కారణంగా యథార్థ మానవుడైనవాడే ఇంద్రుడు అవుతాడు.

'నాకు ఈశ్వరదర్శనము చేయించండి' అని చాలా మంది అంటూ ఉంటారు. అనగా 'నేను ఏమి చేయకున్నా నాకు ఈశ్వరుని సాక్షాత్కారము కలుగాలి' అనేదే వారి అభిప్రాయము. ఈశ్వర పరమతత్వాన్ని పొందడం అనే విషయాన్ని అతడు ఎంత తేలికగా ఊహించాడో? పాపం అతని బుద్ధి అంత సూక్ష్మమైనది కాదు కదా? అతనికి ఈ విషయ పరిజ్ఞానం ఇసుమంత కూడా లేదు, దాని మహత్వ అవగాహన అసలే లేదు. ఇదే తత్వజ్ఞానాన్ని పొందడానికి బ్రహ్మచారి తన సర్వస్వాన్ని త్యజించి, రాత్రింబవళ్ళు నిరంతరము కృషి చేస్తూ తన సంపూర్ణ జీవనాన్నే లక్ష్యసిద్ధికై అంకితం చేస్తాడు. అయిననూ తనలో నాటుక పోయి ఉన్న ఆలస్య–ప్రమాదాలను, లోటు–పాట్లను సంపూర్ణంగా నిర్మూలించ లేక పోతాడు.

కానీ ఈ బ్రహ్మతత్వాన్నే అజ్ఞుడు క్షణమాత్రంలో పొందదలుస్తాడు. చేయి చాపగానే బ్రహ్మ దొరికి పోతాడని ఆశిస్తాడు. ఆ తత్వం అంత తేలికగా లభించేది కాదు అనే పరిజ్ఞానం అతనికి ఉండదు. ఎంత ధైర్యం, సాహసం, ఓర్పు, తపస్సు, సంయమాదుల అనుష్ఠానానంతరమే ఆ పరమాత్మతత్త్వం పొందబడుతుంది? అనే అవగాహన అతనికి ఉండదు.

మన ప్రస్తుత వ్యవహారము, ఇంద్రియాల నియంత్రణ, వాటి దుష్పరిణామ దు:స్థితులు అత్యంత దయనీయంగా ఉన్నాయి అని నొక్కి గట్టిగా చెప్పడమే నా అభిప్రాయము. ఈ స్థితిని స్పష్టపరుచు ఒక దృష్టాంతము ఇచట గమనించ దగినది–ఒప్పందం ప్రకారం వంద కొరడా దెబ్బలను తినాలి లేదా వంద ఉల్లి–గడ్డలనైనా తినాలి లేదా వంద రూపాయలనైనా చెల్లించాలి. ఏ ఒక్క షరతును పూర్తి చేయలేక క్రమముగా ఒక్కొక్క దానిని అంచెలంచెలుగా కొంత–కొంత పూర్తి చేస్తూ చివరికి వంద కొరడా దెబ్బలు తిన్నాడట, వంద ఉల్లిగడ్డలనూ తిన్నాడట, తుదకు వంద రూపాయలు కూడా చెల్లించాడట పాపం. నేటి మానవుల దు:స్థితి ఇదే విధంగా ఉంది.

గురుకులాలలో ఆచార్యులు మాతో పలు విధాల పనులు చేయించేవారు. అప్పుడు మేము చాలా విసుగు పొందేవాళ్ళము, కోపగించుకొనేవాళ్ళము. మరి లోలోపల ఈవిధంగా అనుకొనే వాళ్ళము–'ఆచార్యులు మాకు చదువుకోడానికి అవకాశాన్ని ఇవ్వక మాతో పనికి మాలిన పనులు చేపిస్తూ మా అమూల్య జీవితాన్ని నాశనం చేస్తున్నారు! కానీ ఇన్ని సంవత్సరాల తరువాత మాకు ఆచార్యుని ఉద్దేశ్యం మాకు అర్థమయింది. వారు వివిధ పనులు చేపిస్తూ మా జీవితాన్ని వ్యర్థబుచ్చలేదు. కానీ అనేక కార్యాల ద్వారా మాలో నానా నైపుణ్యాలను నింపుతూ యథార్థమైన, సార్థకమైన జీవితాన్ని నిర్మిస్తూ ఉండేవారు, మాలో సంయమాన్ని స్థాపించేవారు. వారి వద్దకు వెళ్ళినప్పుడు మేము పచ్చికుండలాంటి వారము. పచ్చి మట్టికుండ అగ్నిలో తపించనంత వరకు పరిపక్వం కాజాలదు. ఉపయోగార్హము కాజాలదు. మూల్యం పరిపక్వమైన కుండకే ఉంటుంది కానీ పచ్చి మట్టి కుండకు ఉండదు. అందుకే వారు (ఆచార్యుడు) మమ్ముల్ని తపింపచేసి, పరిపక్వం చేసేవారు.

సుఖ–సౌకర్యాలను కోరే నేటి విద్యార్థులు కేవలం శాస్త్రీయ అధ్యయనంలోనే పరుగులు తీస్తున్నారు. ఏకాంగమైన జ్ఞానాన్నే అర్జించుచున్నారు. ఆ జ్ఞానాన్ని వారు తప్పక పొంది తీరుతారు. కానీ వారిలో సంయమము, ధైర్యము వికసించదు. నేడు ఎవరు కూడా పరిశ్రమ చేయకోరరు. బ్రహ్మచారులకు

వినయశీలురు, ధైర్యవంతులు అగుటకు ఆసక్తి ఉండాలి. బ్రహ్మచర్యము మానవులకు కల్పనాతీతమైన ఔన్నత్యానికి దారి తీస్తుంది–

"ఆచార్యో బ్రహ్మచారీ బ్రహ్మచారీ ప్రజాపతి: ।
ప్రజాపతిర్విరాజతి విరాడింద్రోఽభవద్వశీ ॥
ఆచార్యో బ్రహ్మచర్యేణ బ్రహ్మచారిణమిచ్ఛతే ।" (అథర్వం5.11.)
"యస్య లాభాత్ అప్రతిఘాన్ గుణాన్ ఉత్కర్షయతి ।
సిద్ధశ్చ వినేయేషు జ్ఞానమాధాతుం సమర్థో భవతి ॥"

ఈ విధంగా మనము ఈ విషయాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని విచారించి–నచో మనం కోల్పోయిన స్మృతి శక్తిని మళ్ళి పొంది, సూక్ష్మంగా మార్చుకొని మన మూర్ఖత్వాన్ని, అజ్ఞానాన్ని దూరం చేసుకోగలము. అప్పుడే గాని లక్ష్యాన్ని ప్రాప్తింపజేయు సంయమమూ, ధైర్యమూ మనలో వికసించును.

బ్రహ్మచర్య సందర్భంలో మనము మన జీవన విభిన్న కోణాలపై ఆలోచించాలి. ఇంద్రియాలను జయించేది ఎట్లు? ఇంద్రియాల దాసత్వముతో నష్టమేమి? మృత్యుంజయులము కావడానికి ఎంత తపస్సు అవసరం? మనలో ఎంత ధైర్యము ఉండాలి.

మృత్యువును జయించడానికి బ్రహ్మచారి తన సమస్త కోరికలను ఆచార్యుడనే యజ్ఞకుండంలో హోమం చేసి తన అస్తిత్వాన్నే కోల్పోయినట్లుగా ఉంటాడు. ఆచార్యునికి సంపూర్ణంగా సమర్పితమైపోయి ఆచార్యుని కోరికలనే నెరవేరుస్తాడు. ఇక అతనిలో తన కోరికలనేవే తలెత్తవు. దీనికి సముచిత దృష్టాంతము చంద్రగుప్తుడు చాణక్యునికి ఏ విధంగా సంపూర్ణంగా సమర్పితమైనాడో చరిత్ర మనకు తెలియ జేస్తుంది. బాల్యం నుండి మొదలుకొని మహారాజు అగువరకు చంద్రగుప్తుడు సంపూర్ణంగా సమర్పితుడై ఉన్నాడు. ఈ అవధిలో ఒక్కసారి కూడా తన కోరికను వెలిబుచ్చలేదు. ధైర్య పూర్వకంగా సంయమముతో వెనుకాముందు ఏమి ఆలోచించకుండా ఆచార్యుని ఆజ్ఞలను అక్షరశ: శిరోధార్యమొనర్చాడు, ఎంత ధైర్యం, సంయమమో అతనిలో? దీన్ని ఊహించడం నేటి పరిస్థితుల్లో అంత సరళం కాదు.

ఉపనిషత్తుల్లో ఇంద్రవిరోచనుల కథ ఈ విధంగా అగుపడుతుంది–మృత్యువును జయించదలిచిన వారు, మృత్యువు నుండి విముక్తిని పొందకోరువారు నావద్దకు రావచ్చు అని ఒకసారి ప్రజాపతి ప్రకటించాడు. ఈ ప్రకటనను విని దేవతల ప్రతినిధిగా ఇంద్రుడు, అసురాధిపతి విరోచనుడు వీరిరువురు ప్రజాపతి

వద్దకు వెళ్ళిరి. ఆచార్యుడు వారిద్దరిని సంబోంధించి తన నియమ నిబంధనాలను ఇట్లు వినిపించసాగెను–మీరు విద్యను అభ్యసించుటకు 32 సంవత్సరముల మేరకు నావద్ద పూర్ణసమర్పణ భావనతో ఉండాలి. అప్పటి వరకు మీరు ఉపేక్షా భావన లేకుండా, లేదు, కాదు అనే మారుతనం లేకుండా, పూర్ణశాంతి భావనతో కేవలం నేను చెప్పింది వింటూ, చేస్తూ వాటిని గ్రహించాలి, హృదయంగమం చేస్తూ వెళ్ళాలి. ఎదురు ప్రశ్నలు వేయకూడదు, సందేహాలకు తావివ్వకూడదు. ఈ విధంగా బ్రహ్మచర్య పూర్వకంగా ఆచార్యుని సేవలో తత్పరులై ఉండాలి. సమయం గడిచిన తరువాత ఆచార్యుడు ఒకరోజు వారిద్దరికి మృత్యుంజయులు అగుటకు ఒక ఉపాయము ఉపదేశించెను. దానిని తమ అహోభాగ్యమని భావించి వారిద్దరు గురువు వద్ద నుండి సెలవు తీసుకొనిరి. పరీక్షించగా ఆచార్యుని ఉపదేశముతో ఇంద్రుడు అసంతృప్తి చెందెను. మళ్ళీ ఆచార్యున్ని సమీపించి ఆచార్య! మృత్యువును జయించుటకు మీ ఉపాయము సరియైనది కాదు అని తోచుచున్నది. నీ సందేహము అనుచితమేమి కాదు నాయన! అని ఆచార్యుడు మరల ఇట్లు ఆజ్ఞాపించెను–నీవు మళ్ళీ 32 సంవత్సరముల వరకు తపోమయ ఆశ్రమ జీవితాన్ని గడుపాలి. ఇంద్రుడు దృఢ ధైర్యంతో, పాయని భక్తితో ఆజ్ఞను శిరోధార్యం వహిస్తూ మరొకసారి 32 సంవత్సరముల వరకు విద్యను అభ్యసించెను. సమయం గడువు ముగియగానే ఆచార్యుడు మృత్యువును జయించుటకు మరో ఉపాయమును బోధించెను. నిరీక్షించగా ఇంద్రునికి మళ్ళీ అదే అసంతృప్తి వేధించెను. ఇప్పటికి తను మృత్యు–ముఖంలోనే చిక్కుకపోయి ఉన్నట్లుగా అనుభవించెను. మళ్ళీ ఆచార్యున్ని సమీపించి సందేహాన్ని వెలిబుచ్చగా ఆచార్యుడు అదే విధంగా మళ్ళీ 32 సంవత్సరముల బ్రహ్మచర్య దీక్షను పూనుకొమ్మని ఆజ్ఞాపించెను. ఈ విధంగా ఇంద్రుడు 96 సంవత్సరములు శిక్షా–దీక్షలు వహించినా సంతృప్తి చిక్కలేదు. చివరిగా గుర్వాజ్ఞతో ఇంద్రుడు మరో ఐదు సంవత్సరములు తపోమగ్నుడైయ్యెను. అప్పుడు అనగా 101 సంవత్సరముల తరువాత అతనికి జ్ఞానోదయం కలిగింది, మృత్యుంజయుడు అయినాడు. ఈ మహిమ బ్రహ్మచర్యానిదే. ఇదియే మానవులకు మృత్యువు నుండి విముక్తిని ప్రసాదింప జేయగలుగుతుంది అని తెలుసుకొన్నాడు.

తన లక్ష్యాన్ని సాధించుటకు ఇంద్రునిలో ఎంత అపారమైన ధైర్యమో! రెండవ వైపు విరోచనున్ని చూడండి. 32 సంవత్సరములలోనే సంతృప్తి చెంది వెళ్ళిపోయాడు. ఏమి చింతనం లేదు, మననం లేదు. ఆచార్యుని మాటలు వినే

సంతోషపడ్డాడు, అతనిలో ధైర్యం లేకుండింది. అందుకే మళ్ళీ రాలేదు. ఇంద్రుడు మననశీలుడు, పట్టుదల గలవాడు. తలంపును సాధించడానికి 101 సంవత్సరాలు ధైర్యంతో, ఓర్పుతో గడిపాడు. నేటి మనుష్యుల్లో 101 దినముల ధైర్యం కూడా లేదు. అంతట దృఢ ధైర్యం, సంయమం, ఇంద్రియాల పై నియంత్రణ కారణంగానే ఇంద్రునికి మృత్యువును ఏ విధంగా జయించాలి అనే విషయము బోధపడింది.

నచికేతుని దృష్టాంతము ఇలాంటిదే. అతని ముందు మృత్యువు (ఆచార్యుడు) ఎన్నెన్నో మహత్ ప్రలోభములను పెట్టాడు. ప్రపంచములో ఉన్న సమస్త ఐశ్వర్యములను ప్రసాదించు వరములను మృత్యువు నచికేతునికి ఇచ్చెను. కానీ అతడు జ్ఞానార్జనలో గట్టి పట్టుదలగలవాడు. అతడు సమస్త ప్రలోభములను తిరస్కరించెను. చివరికి మృత్యువే పరాజితమయినది. నేటి వ్యక్తులను చూడండి. ధనానికి దాసులై ఏ విధంగా ప్రాపంచిక సుడిగుండంలో నలిగిపోవుచున్నారు. మనిషి లక్ష–రెండు లక్షలకే ఏమేమి పాపము చేయుటకు సిద్ధమగుచున్నాడో? కానీ నచికేతుడు యావత్ ప్రపంచ ధనైశ్వర్యములను, భోగభాగ్యములను తిరస్కరిస్తాడు. అతనిలో ఎంతటి అపారమైన సంయమము ఉండెనో? అతని వాక్కులనే (శబ్దములనే) వినండి–

"న విత్తేన తర్పణీయో మనుష్యో లప్స్యామహే విత్తమద్రాక్ష్మ చేత్వా"

ఈ ధనాదుల ద్వారా మానవుడు ఎప్పుడు కూడా సంతృప్తి పొందజాలడు. నాలో బ్రహ్మచర్య బలం ఉంది. దీని ద్వారా కావలసినంత ధనాన్ని అర్జించగలను. నాలో అంతమాత్రం సామర్థ్యం సత్తా ఉంది.

"జీవిష్యామో యావద్ ఈశిష్యసి త్వం"

నీవు కోరినంత కాలం నేను తప్పక జీవించగలను.

"వరస్తు మే వరణీయ: స ఏవ"

మృత్యుంజయున్ని కావాలనేదే నా వరము. అది మాత్రమే ప్రసాదించుము. బ్రహ్మచర్య కారణంగా అతనిలో ఎంతటి ప్రబల ఆత్మవిశ్వాసమో? ఎంతటి అక్షయ సంయమమో? ఎన్నెన్నో మహత్ ప్రలోభములను తిరస్కరించి వాటిని తృణప్రాయంగ తలచి త్యజించాడు. దేనికి? కేవలం మృత్యుంజయుడు కావడానికి. తుదకు మృత్యువు పరాజితమై నచికేతునితో ఇట్లు వర్ణించసాగెను– **"న సాంపరాయ: ప్రతిభాతి బాలమ్''**

మూర్ఖ వ్యక్తులకు బ్రహ్మచర్యం లాంటి తపస్సులు శోభించవు. కానీ నీవు దీన్ని అధిగమించావు, దానికి అతీతంగా ఆలోచించావు అందుకే నీకు నీవు

కోరిన వరాన్ని ప్రసాదించుచున్నాను. విను–

"సర్వే వేదా యత్పదమామనన్తి తపాంసి సర్వాణి చ యద్ వదన్తి. యదిచ్ఛన్తో బ్రహ్మచర్యం చరన్తి, తత్తే పదం సంగ్రహేణ బ్రవీమి 'ఓ౩మ్' ఇత్యేతద్". (కఠోపనిషత్. 2.15)

ఎన్ని వేదాలు ఉన్నాయో, అవి ఏ పదాన్నైతే సూచించు చున్నాయో, తెలియజేయు చున్నాయో, ఏ ఉద్దేశ్యముతోనైతే వ్రతానుష్ఠానము చేయబడుతుందో, (తపస్సు ఆచరించబడుతుందో), అంతేకాదు ఏ లక్ష్యాన్నైతే సాధించడానికి అందరు బ్రహ్మచర్యాన్ని పూనుకుంటారో అదియే (ఆ పరమ పదమే) ఓ౩మ్=పరమాత్ముడు. ఆ పరమాత్ముడే నిన్ను మృత్యుంజయునిగా చేయగలడు. 'ఓ౩మ్ పరమాత్ముడే నీకు మృత్యువును జయించగల శక్తిని ప్రసాదించగలడు'. ఈ విషయమును సామాన్యంగా చూస్తే ఏమి వైశిష్ట్యంగా అగుపడదు. ఇది అందరికి తెలిసిన విషయమే కదా అని అనిపిస్తుంది. ఇంత మాత్రానికి ఇంత పరిశ్రమ చేయించాలా? ఇది అనుకున్నంత తేలికైన విషయము ఏమి కాదు. ఇదే సారవంతమైన తాత్విక విషయము. **"ఓ౩మ్ ఇత్యేతద్"** అను ఈ పదము అందరికి అర్థమయ్యేది కాదు. ఇంద్రియాలను వశపరుచుకొని బ్రహ్మచర్య పూర్వకంగా సంయమాన్నీ, ధైర్యాన్నీ పొందిన వారే ఆ పదాన్ని అర్థం చేసుకోగలరు. బ్రహ్మచర్య సాధనతో బుద్ధి ఎంత సూక్ష్మంగా రూపొందునో అంత క్షుణ్ణంగా, గాంభీర్యంగా ఆ పదాన్ని అర్థం చేసుకోగలరు. అందుకే వేదవ్యాసుడిట్లు వర్ణించాడు–త్రికరణ శుద్ధితో (మనోవాక్కాయలతో) బ్రహ్మచర్యాన్ని సాధించిన వ్యక్తియే శాస్త్రాల మర్మాన్ని హృదయంగమం చేసుకో గలుగుతాడు. ముండకోపనిషత్తు బ్రహ్మచర్య మహత్వమును ఇట్లు స్పష్టపరుచుచున్నది–

సత్యేన లభ్యస్తపసా హి ఏష ఆత్మ సమ్యగ్ జ్ఞానేన బ్రహ్మచర్యేణ నిత్యమ్। అత: శరీరే జ్యోతిర్మయో హి శుభ్రో యం పశ్యన్తి యతయ: క్షీణదోషా:॥

(ముండకోపనిషత్. 3.15)

ఇంద్రియాలను నియంత్రించి తన సంపూర్ణ దోషాలను, (మలినాలను) క్షీణింప చేసుకొన్న సంన్యాసి, యతీంద్రుడే ఆ దేదీప్యమాన ప్రకాశపుంజుడైన భగవంతున్ని దర్శించుకోగలరు. వారు నిత్యం బ్రహ్మచర్య నియమాలతో బద్ధులై ఉంటారు. అందుకే వారికి భగవత్సాక్షాత్కారం కలుగుతుంది.

మనము కూడా ఈ బ్రహ్మచర్య మహత్వాన్ని ఎరిగి బ్రహ్మచర్యవ్రతధారులం కావాలి. దీనితో మనకే సంక్షేమం చేకూరును, శుభం కలుగును. మన ఆత్మకల్యాణానికి ఇంతకు మించిన మరో మార్గమే లేదు.

5. అపరిగ్రహము

పరిభాషా– తను మనోవాక్కులతో అనావశ్యక వస్తువులను సంగ్రహించకుండుటనూ, అనవసర ఆలోచన తరంగాలలో నిమగ్నం కాకుండుటనూ **అపరిగ్రహం** అంటారు.

సాధారణంగా ప్రతి వ్యక్తికి నిత్యావసరాల పూర్తి కొరకు భోజనం, వస్త్రాలు, ఇల్లు, మరికొన్ని జీవనోపయోగానికి అవసరమగు సాధనాలు కావాలి. యోగ్యత అధికారాలకు అనుకూలమగు మరికొన్ని అధిక సంసాధనాలు కావాలి. అవసరాలు ఒక మర్యాదలో నియమించబడి ఉండాలి. కానీ అర్హత, అధికారాలను బట్టి అవసరాలలో హెచ్చుతగ్గులు చేసుకోవచ్చు. ఉదాహరణకు రాష్ట్రపతి కానీ, చపరాసీ కాని వారి వస్త్రములను ఒక మర్యాదలో నిర్ధారింప చేయవచ్చు. అర్హతలు, అధికారాల అనుసారంగా వస్త్రాలు కొన్ని తక్కువగానో, ఎక్కువగానో అవసరమగును.

రాష్ట్రపతికి, చపరాసీకి ఒకేరకమైన, సమాన పరిమాణంలో వస్త్రాలు ఉండాలి అని అపరిగ్రహశబ్దానికి అభిప్రాయము కాదు. కానీ యోగ్యతాధికారాలకు అనుగుణమైన సముచిత వస్త్రాలు ధరించుటకు అందరికీ అవసరమే. ఇదే విధంగా ఇతర వస్తువుల విషయాలను కూడ గమనించాలి.

ఈ రోజుల్లో మనము మన సంసాధనాల్ని ఎంత మేరకు సేకరించు–చున్నాము అని చెప్పడానికి వీలు లేదు, మర్యాదాతీతంగా సంగ్రహిస్తున్నాము. మనము ఎంత అధికంగా సాధనాలను సమృద్ధి పరుస్తే అంత అధికమైన హింసకు గురి అవుతాము. ఎందుకనగా ప్రతి వస్తువు ఉత్పత్తి నుండి మొదలు కొని మన ఉపయోగానికి వచ్చు వరకు చాలా హింస ఏర్పడుతుంది. హింస లేకుండా జీవించగలము అని చెప్పడానికి కూడా వీలులేదు. మన జీవనానికి ఉపయోగపడు వస్తువుల్లో ఏ ఒక్క ప్రాపంచిక వస్తువు కూడా హింసాయుక్తము కానిది లేదు. ప్రతి వస్తువు నిర్మాణంలో కొన్ని ప్రాణులకు దు:ఖము అవశ్యం. ఉదాహరణానికి పత్తి ఉత్పత్తి నుండి వస్త్రనిర్మాణం వరకు ఎన్నో జీవులు

పీడించబడుతాయి, మరణిస్తాయి. కానీ మనకు నిత్యావసరాల నిమిత్తము కొన్ని సాధనాలు కావాలి. ఎంత మేరకు అవసరమో అంతమాత్రమే సాధనాలను వినియోగించుకోవాలి.

నేడు మనం స్వయం అధికాధిక యోగ్యులము, అర్హులము అని భావించుకొని సంసాధనాల రాశులను ఏర్పరచుకొన్నాము. మరో ప్రక్కన చూస్తే భోజనం, వస్త్రాలు, ఇల్లు లాంటి అత్యవసర వస్తువులు కూడా లేనివారు, ఎలాంటి నిత్యావసర సాధనాలు లేని వారు మన సమాజంలో ఎంత మంది లేరు? వారు అత్యవసర వస్తువులకు వంచితులు కావడానికి మనము కారకులము కారాదు. అందరిని దృష్టిలో ఉంచుకొనే మనము జీవించాలి. మన అత్యాశ మూలాన వస్తువుల నిరర్థక ఉత్పాదనము పెరుగుచున్నది. దీనితో పృథివి, జలం, మున్నగు పంచభూతాల శక్తి క్షీణించుచున్నది. మనము క్షణిక సుఖానికై అసీమిత హింసకు లోను అయ్యే దు:స్థితికి చేరుకోవలదు. యోగ్యత–అర్హతలకు అనురూపమైన వస్త్రాలు, ఇల్లు, గమనాగమన సాధనాలు పరిమితంగా ఉండాలి. ఇలాంటి సాధనాలతో మనము మన లక్ష్యసిద్ధికి అగ్రసరులం కావాలి. ముందడుగు వేయాలి.

అధికాధికంగా అర్జించాలనే అత్యాశతో అనేక కష్టాలను, బాధలను అనుభవించవలసి వస్తుంది. వీటికి దూరమై మోక్షానికి జాగరూకతతో పురుషార్థం చేయాలి. ఆడంబరాలకు గురి అయి మనతో తెలిసో తెలియకనో నానా హింసలు జరుగుచున్నాయి. మనము జాగ్రత్తపడాలి. మనము పరిగ్రహానికి (దురాశకు) దూరంగా ఉంటూ ఆత్మ–పరమాత్మలను దర్శించుకొనుటకు యోగ్యులము కావాలి.

అపరిగ్రహానుష్ఠాన ప్రయోజనములు

1. అత్యాశతో వస్తువులను సంగ్రహించుకొనుటకు అసత్యము, మోసము, కపటము, అన్యాయము, ఈర్ష్యాద్వేషాదులను ఇష్టము లేకపోయినా ఆచరిస్తాం. అపరిగ్రహ పాలనతో ఆసురీభావాలకు సుదూరంగా ఉంటూ సత్యము, న్యాయము, ప్రేమాదులతో వ్యవహరింతుము.
2. ఆత్మశాంతి చేకూరును, సంతృప్తి కలుగును. మనస్సు ప్రసన్నముగా ఉండును.
3. పరమాత్మన్ని సాక్షాత్కరించుటకు ప్రయత్నము అధికమగును. వ్యాయామము, భక్తి, పరివారాదులకు అధిక సమయం కేటాయించడం మున్నగు కార్యాలు అనాయాసంగా జరుగును.

4. ఆత్మచింతనానికి తగినంత సమయం లభించును. దానితో ఆత్మ దర్శనానికి అర్హులమగుదుము.
5. గౌణమైన, (అప్రధానమైన) విషయములను విరమించుకొని ముఖ్యమైన విషయాలందు మన శక్తి-సామర్థ్యాలను, జ్ఞానాదులను అనాయాసంగా వినియోగించుకొని పరమలక్ష్యాన్ని (మోక్షాన్ని) పొందగలము.
6. ఇంతకు నేను అవసరానికి మించిన ఈ వస్తు సంగ్రహము ఎవరి గురించి చేయుచున్నాను? ఎందుకు చేయుచున్నాను? ఎప్పటి వరకు చేస్తూ ఉండాలి? నేను ఇంతకు పూర్వం ఎక్కడ ఉంటిని? ఇచటికి ఎప్పుడు వస్తిని? ఎందుకు వచ్చాను? ఇంతకు పూర్వం కూడబెట్టింది ఎక్కడ ఉంది? ఇలాంటి అశాశ్వత పరికరముల ప్రోగుతో కలిగే ప్రయోజనం ఏముంది? ఎప్పటి వరకు ప్రోగు చేసుకుంటూ ఉండాలి? ఈ విధంగా ఆత్మబోధ కలుగుతుంది.
7. ఏ పదార్థం కూడా నాతో శాశ్వతంగా ఉండదు. ఏ వస్తువు కూడా నా వెనువెంట రాదు. ఇట్లు భౌతిక పదార్థముల క్షణికత్వం బోధపడును.
8. అపరిగ్రహం పాటించడం వలన అహింసా మార్గం ప్రశస్తమగును. దీనితో ప్రతి మానవుడు తన అత్యవసర వస్తువులను పొంది సానందంగా జీవించును. సమాజంలో నిత్యావసర వస్తువుల లోటుతో ఏర్పడే అరాజకత, అవినీతి, ఉగ్రవాదం మున్నగు అన్నీ శాంతించును.

అపరిగ్రహ వ్రతానుష్ఠానమునూ అహింసావ్రత సిద్ధికొరకే చేయబడుతుంది. అహింసా అనగా మనసా వాచా కర్మణా ఎవరికినీ, ఏ విధంగానైనా, ఎప్పుడైన దు:ఖము, బాధ కలిగించకుండ, కలిగింపజేయకుండ, ఆమోదించకుండ ఉండటం. వీటి యందు వ్యవహారంలో ఎలాంటి స్థూల-సూక్ష్మభేదాల మినహాయింపు ఉండదు. సత్యము, అస్తేయము, బ్రహ్మచర్యముల ఆచరణ అహింస సిద్ధి కొరకు చేయబడినట్లుగానే అపరిగ్రహ పాటింపున్నూ అహింస సిద్ధి కొరకే. పరిగ్రహం (అపరిమితంగా అర్జించడం) అనేది ఇతరులను పీడించే చేయబడుతుంది. అందుకే మహర్షి పతంజలి యమాలలో అపరిగ్రహాన్ని యోగాంగంగా పరిగణించాడు. అపరిగ్రహ అవగాహనకై ముందు పరిగ్రహాన్ని తెలుసుకోవాలి.

పరిగ్రహ పదంలో 'పరి', 'గ్రహ' అను రెండు శబ్దాలు ఉన్నాయి. 'పరి' అనగా నలువైపులుగా, 'గ్రహ' అనగా గ్రహించుట. ఈ విధంగా 'నలువైపులుగా సంగ్రహించడం, కూడబెట్టడం, ప్రోగుచేయడం' అని 'పరిగ్రహ' శబ్దానికి అర్థము.

లౌకిక భాషలో చెప్పాలంటే-'ఎక్కడబడితే అక్కడ, ఏవిధంగానైనా, ఎవరితోనైనా వస్తువులను అవసరం లేకున్నా తీసుకోవడాన్నే' పరిగ్రహము అందురు.

అపరిగ్రహ యోగాంగం ద్వారా సర్వవిధ వస్తువులను ఎక్కడినుండైనా, ఎవరితోనైనా ఏకత్రితం చేయరాదు అని నిషేధించబడింది. మరింత సరళభాషలో చెప్పాలంటే ఈ విధంగా చెప్పవచ్చు-ఉచిత-అనుచిత స్థానముల నుండి, వ్యక్తుల నుండి అవసరం లేని వస్తువులను నిరుద్దేశ్యంగా కూడబెట్టడం, అనవసర ఆలోచనలను పెంచుకోవడం 'పరిగ్రహం' అనబడుతుంది.

ఇచట 'అవసరము', 'అనవసరము' అనే శబ్దాలను విచారించెదము. ఏ వస్తువులైతే లేని పక్షంలో మన జీవన నిర్వహణ జరగడానికి వీలు ఉండదో, ఇదియే అవసర శబ్దానికి అర్థము. ఏ వస్తువులైతే లేకున్నా మన జీవన యాపనానికి ఎలాంటి ఆటంకం జరగదో, నష్టం వాటిల్లదో అవియే 'అనవసర వస్తువులు' అనబడుతాయి.

అవసర, అనవసర వస్తువులేవి?అనే విషయాన్ని మరింత విశ్లేషించెదము ఈ వస్తువు అవసరమా, అనవసరమా? అనేది మనము స్వేచ్ఛగా నిర్ధారిస్తే, అది అనర్థకారి అగుటకు అవకాశము ఉండును. కావున ఈ విషయాన్ని శాస్త్రీయ పద్ధతిలో ఆకళింపు చేసుకొంటే చాలా మేలు, హితం. ఇదియే తర్కసంగతం, బుద్ధి సమ్మతం.

అపరిగ్రహంలో రెండు విధాలైన సంగ్రహాలు వర్ణించబడినాయి. ఒకటి-భౌతిక పదార్థాల సంగ్రహము, రెండవది-వైచారిక సంగ్రహము. ఈ రెండువిధాల సంగ్రహాలు 'అపరిగ్రహ' శబ్దంలో నిషేధించబడినాయి.

మానసిక ఆలోచనల పరిగ్రహమనగా తనకు సంబంధించిన ఘటిత ఘటనలనూ, భవిష్యత్తులో సంభావిత ఘటనలనూ అనవసరంగా స్మరించుకోవడం, వల్లించడం. ఇతరుల విషయాలందు అనవసరంగా కల్పించుకోవడం, ఇతరుల విషాదకరమైన, బాధాకరమైన విషయాలలో జోక్యం తీసుకొని పదే పదే గుర్తుచేయడం, ఎప్పుడు ఇతరులకు కీడును కలిగించే విధంగానే ఆలోచించడం. ఇలాంటి వైచారిక పరిగ్రహంలో మన ఆత్మ క్షీణిస్తుంది, పతితమవుతుంది. ఇట్టి పరిగ్రహాన్ని త్యజించి అనగా వైచారిక అపరిగ్రహంతో తనకూ, ఇతరులకూ మేలును కలిగించే ఆలోచనలనే, లోకకల్యాణం చేకూర్చే తలంపులనే పరిగ్రహించాలి, తలంచాలి. దీనితో ఆత్మోన్నతి జరుగును.

ఇక భౌతిక పదార్థాల పరిగ్రహం వైపు మర్లుదము. దీనిలో భోజనము, వస్త్రాలు, భవనము, గమనాగమన సాధనాలు మున్నగు సంసాధనాలు సమ్మిళిత-మగును. ఇవియే మన జీవనానికి మూలభూతమైన, ప్రాథమిక అత్యవసరాలు.

ముందు వస్త్రాల గురించి ఆలోచిద్దాం. సభ్యసమాజంలో మనకు వస్త్రాలు అనివార్యం. అవి లేనిచో మన వ్యవహారం జరుగదు. వస్త్రాలను ధరించుటలో ఉన్న ఉద్ధేశ్యమేమి? శరీరాన్ని ఆచ్ఛాదితం చేయడం, కప్పిపెట్టడం. అందుకే మనం వస్త్రాలను ధరిస్తాము. మనకు ఎన్ని వస్త్రాలు కావాలి? అనే ప్రశ్న ఇచట తలెత్తును. నేడు మనం అవసరానికి మించిన వస్త్రాలను ప్రోగు చేసుకొంటున్నాము. దీనికి కారణం? అత్యధిక ధనం మూలాన మనలో ఆడంబరాలు, కృత్రిమ ప్రదర్శనలు, పై పై మెరుపులు పుట్టుకవచ్చాయి. వీటితో మనలో అహంకారం పడగ విప్పి కూర్చున్నది. ఈ అహంకారమే మోక్షమార్గానికి పెద్ద అడ్డురాయి.

సమాజంలో వస్త్రాల అనుచిత పరిపాటితో మనము అత్యధికంగా ప్రభావితులమగుచున్నాము. ఈ విషయంలో మనము ఆత్మవిశ్వాసం లేనందు వలన స్వయంగా ఏమి ఆలోచించకుండా కేవలం ఇతరులను అనుసరిస్తున్నాం. కొంత ఆలోచించి చూడండి–మనకు ఎన్ని వస్త్రాలు అవసరం ఒక జత, రెండు జతలు, మూడు, నాలుగు, ఐదు, ఆరు? చివరికి అధికాధికంగా వారానికి ఒక్కొక్క రోజుకు ఒక్కొక్క జత చొప్పున ఏడు జతలు సరిపోవాలి. కానీ సమాజంలో దీనికి విరుద్ధమే అగుపడును. సామాన్య జనులున్నూ ధనబాహుల్యంతో ఎన్ని జతలు ప్రోగుచేసుకొంటాడో? వాటి సంఖ్య అతనికే తెలియదు. ఇదంతా అనవసరమే, నిరర్థకమే కదా? తన నిమిత్తము ఏడు జతలనుంచుకొని, మిగిలిన వస్త్రాలన్ని దానమొనర్చినచో ఎంతమంది నిర్ధనుల అవసరాలు తీర్చబడునో? ఈ దానముతో కలుగు ఆత్మ సంతృప్తి, విలువ అపరిమితం, అమూల్యం. విలువగల, ఖరీదైన ప్రాపంచిక పదార్థాలతో పోల్చి చూస్తే ఆత్మసంతృప్తి వెలనే అధికంగా అనుభూతమగును.

ఈ సందర్భంలో ఆధికారిక వ్యక్తులను పరిగణించరాదు. ఉదాహరణకు ఉన్నత అధికారులు, రాష్ట్రపతి, ప్రధానమంత్రి లాంటివారు సామాజిక ప్రతిష్ఠ కారణంగా వీరిని మనము పై నియమాలలో దిగ్బంధితం చేయలేము. అయిననూ రాష్ట్రపతి నుండి మొదలుకొని చపరాసి వరకు ఎవరెవరికి ఎన్నెన్ని వస్త్రాలు యథాయోగ్యంగా ఉండవచ్చు అనేది సునిశ్చితం చేయవచ్చు. యథాయోగ్య మినహాయింపు ఉన్నప్పటికినీ శాస్త్రీయ మర్యాద, సరిహద్దులను అతిక్రమించే మినహాయింపు మాత్రం ఎవరికీ ఉండరాదు. ఏలనగా వారున్నూ వస్త్రాలు ధరించేది శరీరాచ్ఛదనకే కదా? కావున వారికినీ ఒక మర్యాద, హద్దు ఉండక తప్పదు. లేనిచో స్వైచ్ఛిక వ్యవహారముతో నిరర్థకత నిరంకుశమగును. అందుచేత యథాయోగ్యంగా అపరిగ్రహాన్ని ఆచరించడం అనేది అందరికి అనివార్యమే.

ఈ విషయాలన్నింటి తాత్పర్యము ఇచట గమనించవలసింది. ఇది అవసరానవసరాల మర్యాదలు శాస్త్రానుసారంగా నిర్ధారించబడనంత వరకు మనం అపరిమిత సేకరణాన్ని (పరిగ్రహాన్ని) సమూలంగా అరికట్ట లేము. అజ్ఞాన మూలాన మనమందరము ఈ పరిగ్రహ పాశబంధనంలోనే పడిపోయి ఉన్నాము. ఈ వట్టి–వట్టి వస్తువుల పరిగ్రహ పిశాచమే మనల్ని ఈశ్వరుని నుండి దూరం చేయుచున్నది. ఈశ్వరారాధనకై మనవద్ద సమయమే లేదు. కానీ అనవసరమైన, నిరర్థకమైన వస్తువులను సంగ్రహించడం, భద్రపరచడం, సర్దుకోవడం, దులుపడం, శుభ్రపరచడం లాంటి పనులలో మనం మన అమూల్యా సమయాన్ని బూడిద పాలు చేస్తున్నాము. ఈ పరిగ్రహానికి (అత్యాశకు) ముక్కుతాడు వేయనంత

వరకు మనము అహింసావ్రతానుష్ఠానాన్ని ప్రశస్తం, సఫలం చేసుకోలేము.

వేదవ్యాసుడు అపరిగ్రహాన్ని వ్యాఖ్యానిస్తూ ఇట్లు వర్ణించెను– **"విషయాణా మర్జనరక్షణక్షయసంగహింసాదోషదర్శనాద్ అస్వీకరణమ్ అపరిగ్రహః"** అనగా విషయాల, వస్తువుల అర్జనము, సంరక్షణము, నాశనము, ఆసక్తి ఇట్టి నాలుగు దోషములు పరిగ్రహంలో ఉన్నందు వలన దానిని అంగీకరించరాదు. ఈ నాలుగు దోషాలలో ప్రతి ఒక్కటి హింసాదోషముతో ముడిబడి ఉంది. ఇది ఐదవ దోషము. ఈ విధముగా పరిగ్రహము (అధిక అపేక్ష) అనేది అర్జనము, రక్షణము, నాశనము, ఆసక్తి, హింస అను ఈ ఐదు దోషములతో దూషితమై ఉంటుంది. కావున పరిగ్రహాన్ని (దురాశను) దూరంగానే వదిలేసి అపరిగ్రహావ్రతాన్ని ఆచరించాలి. ప్రతి వస్తువును సంపాదించడంలో దోషము, దాన్ని రక్షించడంలో దోషము, క్షీణించడంతో మానసిక బాధా దోషము, సంగదోషము అనగా వాటి యందు ఆసక్తి కలిగి ఉండటం వలన కలుగు దోషము. వీటన్నిటితో హింసాదోషము తప్పక కలిసే ఉంటుంది.

ప్రతివ్యక్తి సాధ్యమైనంత మేరకు స్వల్ప వస్తువులను సంగ్రహిస్తే అపరిగ్రహ వ్రతము ఆచరించినట్లే. అపరిగ్రహం అనగా 'ఏ ఒక్క వస్తువున్నూ లేకుండ ఉండడం' అని అర్థం కాదు. అందుచేత మనకు ఏ ఏ వస్తువులు అత్యవసరం అనేది మనం స్వయం జాగ్రత్తతో, జాగరూకతతో క్షుణ్ణంగా ఆలోచించి నిర్ణయించాలి. ఈ విధంగా మనము అధికాధికంగా అహింసావ్రతమును సాధిస్తూ హింసా– దోషమునకు దూరం కాగలము. అప్పుడే గాని మనము ఈశ్వరసాక్షాత్కారము, ఆత్మదర్శనము చేసుకొని ఆత్మేచ్ఛను, ఆత్మకోరికను నెరవేర్చిన వాళ్ళము అవుతాము. ఈ సోపానాలన్నీ (సమస్త మెట్లు) మన జీవనానికి

అభిన్నమైన అంగాలు.

అనియంత్రిత పరిగ్రహము అనగా అవసరానికి మించిన దురాశతో జీవాత్మ ఐదు దోషాల కారణంగా ఎల్లప్పుడు భయభీతమై ఉండును. భయాక్రాంతము కావడం వలన జీవాత్మ మోక్షం వైపు సన్నద్ధము కాజాలదు. ఈ దోషాలే మోక్షమార్గాన్ని నిలిపివేసే అడ్డురాళ్ళు. వీటిని తొలిగించనంత వరకు మన ప్రయాణం సాగనేరదు, గమ్యాన్ని చేరుకోలేము.

మహర్షి దయానందుడు ఈ విషయంలో ఇట్లు వాక్కొనెను–అనవసర వస్తువులను సంగ్రహించు వ్యక్తి అమానవీయ క్రూరత్వానికి దిగుజారునంత వరకు ప్రలోభిగానే ఉండును. ప్రలోభివ్యక్తి వస్తువులను ప్రోగుచేయుటకు ఎంత పురుషార్థం చేయునో, ఒకవేళ అతను అంతే పురుషార్థం మోక్షానికై చేస్తే అతని జీవనం దు:ఖరహితమే కాదు అతడు మోక్షాన్ని కూడా సునిశ్చితంగా సాధించ గలుగుతాడు. ప్రతి వ్యక్తి మోక్షాన్ని పొందుటకు ప్రతినిత్యం ఉదయం సాయంత్రం కనీసం ఒక్కొక్క గంట సమయం తప్పక కేటాయించాలి, ఈశ్వరోపాసన తప్పక చేయాలి. కానీ లోభీ దృష్టిలో ధనార్జనము ఒక్కటే ప్రముఖమైంది. దీనికి భిన్నమైనవి అనగా కుటుంబము, సంఘము–సమాజము, దేశము, ధర్మము, మోక్షము ఇవన్నియూ గౌణములే, కేవలం ధనముతో తనకు గానీ తన కుటుంబానికి గానీ యథార్థమైన సంపూర్ణ సంక్షేమం చేకూరదు.

వ్యాయామం, ఉపాసనాదులను ఆచరిస్తూ నేను నా కర్తవ్యాలను చక్కగా నిర్వహిస్తూ **"వయం స్యామ పతయో రయీణామ్"** మేము ధనాధిపతులము అవుదుము గాక. ఈ వేదోపదేశమును అనుసరిస్తూ ధనాదులను సంగ్రహించడంలో దోషమేమి ఉంది? అనే ప్రశ్న కొంత మంది మనస్సుకు తటస్థ పడవచ్చు. దీని సమాధానాన్ని గమనించండి–నీకు మోక్షసాధన నిమిత్తము ఎంత ధనము అవసరమో దాన్ని నీవు తప్పక సంపాదించుకో. కానీ అవసరానికి మించిన సంగ్రహము మోక్షసాధనకు బేడీ–బంధనమే అవుతే ప్రయోజనమేమి? అట్టి సంగ్రహము (**పతయోరయీణామ్**–ధనాధిపతిని అవుదును గాక అనే ఆకాంక్షా) నీకు అనుచితమే కదా? నీ పరిశ్రమ నిష్ప్రయోజనమే కదా? ఇట్టి బంధనానికి కారణము సంగ్రహదోషమే (పరిగ్రహమే). సంగ్రహం మూలాన మనము లోభితనముతో, దురాశతో విముక్తులము కాజాలము. దీని పరిణామంగా ధనాదుల దురాశ, అత్యాశనే ఒకరోజు మనకు అధిపతి అగును. మనమేమో దానికి సేవకులం, దాసులము అవుదుము. అనగా సాధనాలైన ధనాదుల సంగ్రహమే సాధ్యము (పరమ లక్ష్యము) అగును, మనమేమో దానికి ఒక ఉపకరణము (సాధనము) వలె ఉండిపోవుదుము. దాసులైన వారు మోక్షానికి

ఏమి ప్రయత్నం చేయగలరు?

ఎంతటి ఉత్కృష్టమైన పదార్థాలను ప్రోగుచేసుకున్నా అవి వెనువెంట వచ్చేవైతే కావు. ఈ పదార్థాలను ప్రోగుచేయకుండా మరణించినవారు ఏ ఒక్కరునూ ఈ జగతిలో కానరారు. అనగా అందరూ ప్రోగుచేసుకొన్నవారే, అయిననూ ఒకరోజు అందరూ వెళ్ళిపోయారు. మరి అట్టి పరిగ్రహానికి (సంకలనకు) ప్రయోజనమేమి ఉంది? వాటి సంగ్రహంలో, సంరక్షణలో వాటియందు ఆసక్తి కలిగి ఉండటంలో చివరికి వాటి క్షీణ దశలో, వీటన్నిటి యందు కలుగు సంతాపాన్ని బాధలను ఎట్లాగు అనుభవించాము. అదియే గాక మన జీవన అమూల్య సమయం దుర్వినియోగం, దురుపయోగం చేయబడింది. ఇది ఒక మహద్దుర్భాగ్యము. పైపెచ్చు హింసాదోషంతో పాపాన్ని సంపాదించుకొన్నాము. అందుకే 'అధికాశ లోక దారిద్ర్యం' అనే నానుడి ప్రసిద్ధమైంది.

అదృష్టరూపంలో మన వెంట వచ్చి మోక్షమార్గాన్ని ప్రశస్తము చేయు పురుషార్థాన్ని మనం వ్యర్థమైన పదార్థాలను సంగ్రహించడానికి, సంరక్షించడానికే వినియోగిస్తున్నాము. సంగదోషముతో, ఆసక్తితో రాగం పెంపొందును. మనము ఎంత అధికంగా సంగ్రహిస్తే అంత అధికంగా మాయామోహాలు పెరుగును. 'మోహం మోక్షానికి పరమశత్రువు' అనేది విశేషంగా మనము గుర్తుంచుకోవాలి.

తుది దోషముగా హింస వర్ణించబడినది. ప్రతి వస్తువుతో హింస అనుబంధితమై ఉంటుంది. ప్రతి వస్తువు యొక్క ఉత్పాదనంలో స్థూల–సూక్ష్మ భేదాలతో వివిధ హింసలు సంబంధితమై ఉంటాయి. మనము వాటినీ వ్యర్థంగా మూట కట్టుకొంటున్నాము. ఈ మూట బరువు ఆత్మకు భరించవల్సి వస్తుంది. అందుకే మహర్షి వ్యాసుడు ఇట్లు ఉద్బోదించెను–మీరు ఈ ఐదు దోషముల నుండి విముక్తులు కావాలనుకొంటే అనవసర వస్తువుల సంగ్రహాన్ని వెంటనే నిలిపి వేయండి, మానుకొనండి. తోటమాలి ఉద్యానం నుండి వ్యర్థమైనగడ్డిని, మొక్కలను తీసి పడవేసినట్లుగానే మీరున్నూ మోక్షమనే (ఆ)నందనవనం నుండి మోక్షానికి విఘ్నాన్ని, ఆటంకాన్ని ఏర్పరిచే సమస్త దురాశలనే (పరిగ్రహములనే) గడ్డిపోచలను పెకిలించేసి, (నరికివేసి) దూరంగా చెత్తకుండిలో పడవేసి భస్మం చేయండి. తోటమాలి తోటను, ఉద్యానాన్ని మనోహరంగా మార్చుటకు అనవసరమైన అంగ–ప్రత్యంగములను ఎలాంటి మమత్వం లేకుండా కత్తిరించి పడేస్తాడు కదా! మీరున్నూ అట్లే చేయండి.

ఈ ఐదు దోషములతో దూషితమైన ధనాన్ని అర్జించి మనము మన సంతానానికి సమర్పిస్తాము. దీనితో మనం వారికి ఏమి మేలు చేకూర్చడం లేదు. మన సంపాదనతో పాటు దానితో మిశ్రితమై ఉన్న దోషాలకు కూడ మన

ప్రియజనులకు వారసులగుదురు. అజ్ఞానవశాత్తుగా మనము ఇట్టి పరిగ్రహం ద్వారా స్వజనులకు శుభానికి బదులుగా అశుభాన్ని అనగా వారిలో వినాశబీజాన్ని నాటుచున్నాము. ఈ విధంగా మనము అక్షమ్య అపరాధాన్ని ఆచరిస్తున్నాము. దీనితో వారికి సునిశ్చితంగా అశుభమే కలుగును.

"వయం స్యామ పతయో రయీణామ్" అను లక్ష్యమును దృష్టిలో ఉంచుకొని మనము అత్యంత పరిమితంగా వస్తువులను సంగ్రహించాలి. దీనితో మనము ఈ భౌతిక పదార్థాలను వినియోగిస్తూ సుఖపూర్వకంగా జీవించవచ్చు. అంతేగాక మోక్షనిమిత్తం మన సాధనాన్ని నిరాటంకంగా కొనసాగించవచ్చు. అత్యవసర వస్తువులతో పాటే ఆహార-పానీయ వస్తువులనూ అవసరము ఉన్నంత మేరకే పోగుచేయాలి. తత్పరిణామంగా మనము మన మోక్షమార్గ యాత్ర నిరంతరం కొనసాగించగలగాలి. ఒకవేళ మీ వద్ద అధిక వస్తువులు సంగ్రహించబడినచో అవసరానికి మించిన వాటిని దానమొనర్చుడు. అత్యాశతో అవసరానికి మించిన వస్తువులను ప్రోగుచేయడం అనేది ఈశ్వరుడి పైన అవిశ్వాసమే. ఈ మితిమీరిన సంపత్తిని మనము మన సంతానానికి సమర్పించి వారిని పురుషార్థహీనులుగా తయారు చేస్తున్నాము. వారికి మేలు చేయుటకు బదులుగా వారిని కర్మ భీరులుగా, పని దొంగలుగా, గర్విష్ఠులుగా, నిర్లక్ష్యులుగా చేయుచున్నాము. వారు మీ సంపత్తిని మోక్షానికి ఉపయోగించి సద్వినియోగ పరచక భోగవిలాసాలకు మాత్రమే వినియోగించి దురుపయోగమే చేస్తారు. వారసత్వ వర్ణన వేదాల్లోనూ కలదు. కానీ వేదాలలో ఏ విధంగా, ఏ రూపంలో వర్ణించబడి ఉందో అదేవిధంగా, అదేరూపంలోనే మనం వారిని వారసులుగా చేయాలి. మోక్ష నిమిత్తం వారికి ఎంత అవసరమో అంత మాత్రమే వారికి ఒసంగాలి. ఒకవేళ వారికి అవసరానికి మించిన సంపదలను ఒసంగితే మనము అక్షమ్య అపరాధమే ఒనర్చుచున్నాము. అనగా మనము శిక్షార్హులమే అని భావము.

ఈ విధంగా మనకు సర్వవిధాల కల్యాణం చేకూరునట్లుగా పక్ష-విపక్షాలను, సాధక-బాధకాలను గుర్తుంచుకొని మనము అపరిగ్రహవ్రతాన్ని ఆచరించాలి. పరమేశ్వరుడు ఏ ఏ ఉద్దేశ్యాలను సాధించుటకు ఈ పదార్థాలను నిర్మించి ప్రసాదించాడో, వాటిని ఏ విధంగానైతే వినియోగించుటకు నిర్దేశించాడో, ఆ నిర్దేశముల నియమనిబంధనాల పరిధిని మనము ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ ఏ మాత్రమునూ అతిక్రమించకూడదు. ఇదియే అపరిగ్రహం. ఈశ్వరాజ్ఞానుసారమే అపరిగ్రహాన్ని పాటించాలి.

రెండవ యోగాంగము-నియమము

పరిభాషా-దు:ఖముల నుండి విముక్తిని పొందడమే 'యమ' శబ్దానికి అర్థమని ఇంతకు పూర్వము తెలుసుకొన్నాము. అదే విధంగా నియమశబ్దానికి 'విశేషంగా దు:ఖముల నుండి విముక్తిని చెందడము' అని అర్థము కలదు.

ఇచట యమ-నియమ శబ్దాలలో ఉన్న స్వాభావిక భేదాన్ని మనము గుర్తించాలి.

యమ-నియమాల విభేదము

మన వ్యవహారం పరివారము, సంఘము, రాష్ట్రము, దేశము, విశ్వములతో సంబంధితమై ఉంటుంది. మన వైయక్తిక జీవనంతో పరివారం, సంఘాదుల సంబంధం సూక్ష్మరూపంలో ఉండును. సాధకునికి అందరితో (ప్రాణిమాత్రులతో) శుద్ధంగా, నిర్మలంగా, పవిత్రంగా ఉంటూ వ్యవహరించవలసి వస్తుంది.

యమముల సంబంధం ప్రముఖంగా ఇతరులతో ఉంటుంది. నియమముల సంబంధము ప్రముఖంగా వైయక్తిక జీవనముతో ఉంటుంది. విశేషంగా తన దు:ఖముల నుండి వేరుపరిచేదానినే "నియమము " అని అందురు.

నియమ విభాగములు

1. శౌచము, 2. సంతోషము, 3. తపస్సు, 4. స్వాధ్యాయము, 5. ఈశ్వర- ప్రణిధానము.

1. శౌచము

పరిభాష- శుద్ధత, నిర్మలత, పవిత్రతనే **'శౌచము'** అందురు. శుద్ధత రెండు విధాలుగా ఉండును-

1. బాహ్యశుద్ధి, 2. ఆంతరిక శుద్ధి

బాహ్యశుద్ధి-వస్త్రాలు, పాత్రలు, స్థానము, ఆహార-పానీయాలు, ధనోపార్జనలను శుద్ధ-పవిత్రంగా ఉంచడము, శరీరాన్ని వెలుపల నిర్మలంగా ఉంచడమే బాహ్యశుద్ధి అనబడుతుంది.

ఆంతరిక శుద్ధి– విద్య, జ్ఞానము, సత్సంగము, సంయమము, స్వాధ్యాయము, సత్యము, ధర్మాదుల ద్వారా బుద్ధి మనస్సులను పవిత్ర పరచడమే ఆంతరికశుద్ధి.

మనము బాహ్యశుద్ధికి ఆయాస–ప్రయాసాలు చేస్తూ చూడడానికి బాగుగానే అగుపడుతాము. అయినా మన దృష్టి, ధ్యాస లోనికి వెళ్ళలేక పోవుచున్నది. ఆంతరికంగా కామ–క్రోధ–లోభాదులతో అసహ్యమైన మలిన–పూరితంగా ఉండటము ఆత్మప్రవంచనమే, ఆత్మను మోసగించడమే. 'మేడిపండు చూడు మేలిమై యుండును, పొట్ట విప్పి చూడ పురుగులుండు' అన్నట్లుగా మనము లోపలికి ఒక విధంగా, వెలుపలికి మరో విధంగా ఉంటూ, ప్రవర్తిస్తూ ఆత్మ–పరమాత్మలకు సుదూరంగా వెళ్ళిపోవుచున్నాము.

బాహ్యశుద్ధి అవసరమే కానీ ఆంతరిక శుద్ధివలె అనివార్యం కాదు. స్నానం చేయకుండ ఉండవచ్చు, కానీ చిత్తశుద్ధి లేకుండ ఉండరాదు. చిత్తశుద్ధి లేనిదే శాంతి, సంతృప్తి, సంతోషం, ఉపాసనలు జరుగడానికి వీలు లేదు. ప్రతి వ్యక్తి చూడడానికి తనను తాను పరిశద్ధంగా ప్రదర్శించుకోవచ్చు, ఇది ఒక సామాన్యమైన, తేలికైన విషయమే. కానీ ఆంతరిక శుద్ధి అసామాన్యమైనది, అసాధారణమైనది. అత్యంత మహత్త్వపూర్ణమైనది.

శౌచసాధ్య ప్రయోజనములు

(క) బాహ్యశుద్ధి ప్రయోజనములు–

1. తన యందు గాని, ఇతరుల యందు గాని ఆసక్తి కలుగదు.
2. శరీరము లాంటి భౌతిక వస్తువుల నశ్వరత, అనిత్యత్వము బోధపడును.
3. నిత్యపదార్థము పట్ల ఆకర్షణ, ఆసక్తి, శ్రద్ధా–భక్తులు ఉత్పన్నమగును.
4. ఆత్మతత్త్వ సాధన నిమిత్తము అధికాధిక సమయం లభించును.

(ఖ) ఆంతరిక శుద్ధి ప్రయోజనములు–

మనస్సు ప్రసన్నముగా ఉండును. తద్వారా ఏకాగ్రత కలుగును. ఏకాగ్రతతో ఇంద్రియ నిగ్రహము ద్వారా సమాధి సిద్ధించును. సమాధిలో ఆత్మ–పరమాత్మల సాక్షాత్కారము లభించును.

బాహ్య–ఆంతరిక శుద్ధి ఆచరించినచో అహింసావ్రతము బలపడును. ఇందుచేత శుద్ధిని ఆచరించు వ్యక్తితో వ్యవహరించడంలో అందరికి సంతోషం కలుగును. అందరు అన్ని ప్రయోజనాలను అనాయాసముగా పూరించగలరు.

ఈ ప్రపంచంలో మానవుడి ద్వారా లెక్కించ శక్యం గాని అపార, అసంఖ్య ప్రాణులు ఉన్నాయి. ప్రతి ప్రాణి స్వాభావికంగా తన శరీరాన్ని పరిశుభ్ర పరుస్తూ అగుపడును. సమగ్ర జీవజగత్తులో కేవలం మానవుడి జీవనమే శుద్ధాశుద్ధుల ద్వారా సంపూర్ణంగా ప్రభావితమగును. అట్టి ప్రభావం చేత మానవ పరమ లక్ష్యం పూర్ణమగును. మానవ జీవనంలో మహత్వపూర్ణ విభాగంగా (అంగంగా) శౌచాస్తిత్వం పరిగణించబడినట్లుగా గుర్తించాలి.

శౌచము అనగా శుభ్రత, స్వచ్ఛత, నిర్మలత, శుద్ధి, పవిత్రత అని భావము.

పృథివి, జలము, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశముల పరిశుభ్రతతో శరీరంపైన సానుకూల ప్రభావం పడును. శరీరశుద్ధితో బ్రహ్మాండం పైననూ సత్ప్రభావము తటస్థించును. బ్రహ్మాండంలోని సమస్త జడపదార్థాలు, స్థావర వృక్ష, వనస్పత్యాదులు, మనుష్యేతర జీవులన్నీ మానవుని ప్రయోజన నిమిత్తమే ఉత్పన్నమయినవి. కావున వీటి శుద్ధితో మానవుని శుద్ధి, వీటి అశుద్ధితో మానవుడు అశుద్ధమగును. మానవుడు ఆత్మసంతృప్తి, ఆత్మ సంతోషము, ఆత్మ నిర్భరత, ఆత్మ స్వాతంత్ర్యము, ఆత్మానందము వంటి ప్రయోజనాలను పొందదలుస్తాడు. ఈ ప్రయోజనాన్ని సాధించనంత వరకు శౌచము, శుద్ధత అసంభవము.

మానవుడు ఉదయం లేచినప్పటి నుండి రాత్రి పవలించు వరకు పరి–శుభ్రత చేస్తూనే ఉంటాడు. ఒక వైపు పాత్రలు, వస్త్రాలు, ఇల్లు, వాహనము, భోజనము మున్నగు పదార్థాలనూ, ఉపయోగపడు టీ. వీ. ఫ్రిడ్జ్ లాంటి వస్తువులనూ నిత్యం శుభ్రం చేసుకొంటాడు. మరీ రెండో వైపేమో భూమి, నీరు, అగ్ని మొదలగు వాటిని ప్రదూషితం చేస్తున్నాడు. ఈ విధంగా రాత్రింబవళ్ళు తన శరీర బాహ్య శుద్ధికేమో పూర్ణప్రయత్నశీలుడై ఉండును. కానీ తన ఆంతరిక శుద్ధి ఎడల అత్యంత అశ్రద్ధ కలిగి ఉండును, అపవిత్రంగా ఉండును.

మానవుడు తన బాహ్యశుద్ధి నిమిత్తము ఎంత కోరిక కలిగి ఉండునో, తన శరీరాన్ని శుభ్రంగా, ఆరోగ్యంగా నిలుపుటకు పురుషార్థము, సమయము, ధనాన్ని వ్యయపరిచి ఎంత ప్రయత్నించునో, దానికి మించిన ప్రబల కోరికతో, అధిక పురుషార్థంతో, సమయ సద్వినియోగంతో ఆంతరిక శుద్ధికై ఆరోగ్యానికై యత్నిస్తే తన ప్రముఖ ప్రయోజనాన్ని పూరించగలడు. దీనికి ధనం మాత్రం అధికంగా ఖర్చు చేయు అవసరం లేదు.

ఎంతోమంది వ్యక్తులు తన శరీర ఆంతరిక శుద్ధికై ఎన్నెన్నో అసంఖ్య ప్రయత్నాలు సలుపుదురు. కానీ దానికి అనురూపమైన పరిణామం మాత్రం

కానరాదు. రామబాణం లాంటి యోగాన్ని అలవరిచే యోగాభ్యాసులునూ తమ శరీరము, ఇంద్రియములు, మనస్సు, బుద్ధి, ఆత్మలను పవిత్రపరుచుటకు నిత్యం పురుషార్థం చేయుదురు. అయిననూ వీరున్నూ ఆంతరిక శుద్ధిలో విశేష సాఫల్యాన్ని సాధించినట్లుగా లేదా లక్ష్యాన్ని సమీపిస్తున్నట్లుగా అగుపడరు. ఈ విషయాన్ని ఈ విధంగా వర్ణించడంలో సాధకులకు నిరాశపరుచుట గానీ, నిరుత్సాహం కలిగించడం గానీ నా ఉద్దేశ్యం కాదు. ఇది గాంభీర్యంగా ఆలోచించదగిన విషయమని గుర్తింపజేయడమే నా ఆంతరిక వేదన. అత్యంత పవిత్రమైన పరమతత్త్వాన్ని పొందుటకు మనము ఎక్కడి నుండి, పవిత్రతను తలపెట్టాలి, ఏ విధమైన శుద్ధతను ప్రారంభించాలి? అనే ఆత్మమంథన ప్రశస్త మార్గాన్ని చూడండి–

సర్వేషా మేవ శౌచానా మర్థశౌచం పరం స్మృతమ్ ।
యోఽర్థే శుచిర్హి స శుచి: న మృద్వారిశుచి: శుచి: ॥

(మనుస్మృతి 5.106)

పవిత్రతలన్నింటిలో అర్థశుద్ధి అనగా ఐశ్వర్య పవిత్రతనే ఉత్తమమైనది, శ్రేష్ఠ–గరిష్ఠమైనది. ధనార్జనలోని శుద్ధతనే శుద్ధం అనబడుతుంది. మన్ను, నీరుతో ఏర్పడే శుద్ధి శుద్ధికాదు అని మను వచనానికి తాత్పర్యం.

మనుష్య జీవనానికి ధనం హృదయము వలె ప్రముఖ ఆధారము, సాధనము. హృదయము దూషితమైనచో శరీరము ఆరోగ్యముగా ఉండజాలదు. అందుకే కదా 'శుద్ధతలన్నింటిలో అర్థార్జన శుద్ధి సర్వోత్కృష్టమైనది' అని మహర్షి మను అంగీకరించాడు. ధనాన్ని అశుద్ధంగా అనగా అధర్మంగా అర్జించి అన్యపదార్థాలను ఎంత శుద్ధపరిచినా మానవుడు తన ప్రయోజనాలను పొందలేడు.

నేటి మానవుడు అత్యంత దూషిత–ప్రదూషిత ప్రయత్నాల ద్వారా, పద్ధతుల ద్వారా, పాపపు ఉపాయాల ద్వారా, కలుషిత సాధనాలతో ధనాన్ని సంపాదిస్తున్నాడు. కావున అలాంటి వారి ధనం అత్యంత దూషితమయమయినది. ధనాన్ని దూషితం చేయు క్రింది కారణాలను గమనించండి–

1. ధనాన్ని అర్జించుటకు మానవుడు హింసామార్గమును ఆశ్రయించును.
2. ధనాన్ని సంపాదించుటకు అసత్యము, మోసము, కుటిలత్వము మున్నగు వాటితో వ్యవహరించును.
3. ధనాన్ని పొందుటకు నానా విధాలైన చౌర్యచర్యలను (దొంగతనాలను) చేయును. ఆదాయపు పన్ను (Income Tax), వాణిజ్యపు పన్ను (Salse Tax) మున్నగు వాటిని చెల్లించక పోవడమున్నూ దొంగతనమే సుమా.
4. ధనాశతో వ్యభిచారము చేయబడును.
5. ధనాన్ని ప్రోగుచేయుటకు వ్యాయామము, భక్తి, ఉపాసన, ధ్యానము, పరోపకారము వంటి కర్తవ్య కర్మలను, పుణ్యకర్మలను త్యజించును.

ఈనాడు ప్రజలు క్రిందమీద పడి ఏరకంగానైనా అధికాధిక డబ్బును స్వాధీనం చేసుకోవడానికి తత్పరులై ఉంటారు. దానికై వారు ఎంతటి నీచపు కుకృత్యానికైనా సిద్ధమే. హింస, అసత్యము, దొంగతనము, వ్యభాచారాదుల ద్వారా లేదా కర్తవ్య పుణ్యకర్మలను వదిలేసి సంపాదించిన మన ఐశ్వర్యము అంతయు అత్యంత అపవిత్రమైనదే.

హృదయం వలె జీవన ఆధారభూతమైన ధనమే మలినముగా ఉన్నప్పుడు, దాని ద్వారా నిర్వహించిన పనులన్నియూ, తదితర శుద్ధికార్యాలూ శుద్ధమెట్లగును? అశుద్ధ, అపవిత్ర ధనముతో తన శరీరాన్ని శోధించుటకు, నిర్మలంగా మార్చుటకు అహర్నిశములు యత్నించును. సమాజంలో తనను పరిశుద్ధంగా ప్రదర్శించుటకు ఎంత సమయం వెచ్చించునో? బాహ్యంగా చూడడానికి నేను ఎలాంటి పాపాన్ని ఎరుగని, చేయని స్వచ్ఛమైన వ్యక్తిత్వము కలవాడినని ప్రదర్శించు కొంటాడు. కాని లోనికి తొంగి చూస్తే మాత్రం మేడిపండు పగల కొట్టితే అన్నీ పురుగులే అన్నట్లుగా అంత కంపువాసనే.

1. మానవుడి ధనము అశుద్ధంగా (అధర్మమైనదై) ఉంటే అతని జ్ఞానమున్నూ అశుద్ధంగానే ఉండును. జ్ఞానము అశుద్ధము కలవాడి ఆత్మ అపవిత్రంగానే ఉండును.
2. మానవుని ధనము అశుద్ధంగా ఉంటే అతని కర్మలున్నూ అశుద్ధంగానే ఉండును. అశుద్ధకర్మవంతుని ఆత్మ మలినంగానే ఉండును.
3. మనిషి ధనము అశుద్ధంగా ఉంటే అతని జీవనంలో తపస్సు ఉండదు. దానితో జీవన ప్రయోజనాలను సాధించుటకు లాభ–నష్టాలు, సుఖ–దు:ఖాలు, ఆకలి–దప్పికలు, చలి–వేడి అనే ద్వంద్వములను సహించే సామర్థ్యం కలుగదు.
4. మనుష్యుని ధనము అశుద్ధంగా ఉంటే అతని ఆహారము అశుద్ధంగానే ఉండును. అలాంటి ఆహారంతో శరీరం రోగగ్రస్తంగానే ఉండును.
5. మానవుని ధనము అశుద్ధంగా ఉంటే అతనికి సమయ అవగాహన ఉండదు. తత్ఫలితంగా ఒక్కొక్క క్షణాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోలేడు.

నేటి నరుడు భూమి, జలము, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశములను అత్యధికంగా అపవిత్ర మొనరుస్తూ తనను ఉత్తముడిగా, సభ్యునిగా,

ఆదర్శవంతునిగా, శ్రేష్ఠునిగా, మేధావిగా భావిస్తున్నాడు. ఆ విధంగా లేని దానిని ప్రదర్శించుటకు ఎన్నెన్నో తంటాలు పడుతూ తుదకు దు:ఖాలపాలై, సంతోషరహితుడై, అసంతృప్తుడై, భయభీతుడై పశువుల వలె పరతంత్ర జీవనాన్ని గడుపుచున్నాడు.

నేటి వైజ్ఞానిక యుగంలో మానవుడు అత్యంత తీవ్రవేగంతో పరుగెడుతూ భూమి–అంతరిక్షాలను ఒకటిగా చేసి నవ–నూతన సుఖసాధనాలను ఆవిష్క–రించాడు. వాటితో తన శరీరాన్ని పైపై చూపులకు చూడడానికి సుందరంగా, సవ్యంగా, చక్కగా, శుద్ధ–పవిత్రంగా ఏర్పరుచుటకు మిక్కిలి యత్నాలు కొనసాగించాడు. ఓహో! ఇంత ప్రయత్నం ఆంతరిక అనగా మానసిక, బౌద్ధిక, ఆత్మిక శుద్ధికి ప్రయత్నం చేసి ఉంటే తన జీవితంలోని వ్యాకులత, చింత, ఒత్తిడి, పరవశత, దు:ఖము, బాధ, సోమరితనము, చంచలత, నిరాశ, భగ్నాశ, క్రూరత, అమానవీయతాదులు నశించి ఆంతరిక పవిత్రత కలిగి ఉండేది. నేడు మానవుని జీవనంలో కామము, క్రోధము, లోభము, మోహము, ఈర్ష్యా, అభిమానం లాంటి వన్ని తాండవించు చున్నాయి. దీనితో నేటి మానవుడు లోపలి పరిశుద్ధతను వదలి కేవలం వెలుపలి శుభ్రతకే ప్రాధాన్యతనిస్తున్నాడనేది తేటతెల్లమగుచున్నది.

ధనవంతులు, బుద్ధిమంతులు, ప్రతిష్ఠావంతులు, బలవంతులు, రూపవంతులు, విద్యావంతులు తమను అత్యధిక పవిత్రవంతులుగా ప్రదర్శించుటకు యత్నిస్తారు. ఇలాంటి పవిత్రతాభిమానం గల మహానుభావులను బహిరంగ సభలో నిలదీసి ఒక యంత్రము ద్వారా అతని మానసిక పవిత్రతను విశాల తెరపై ప్రదర్శించి, టెలివిజన్లలో ప్రసారం చేయించి జనాలందరికి తెలియజేయగలిగితే అప్పుడు ఆ మిథ్యాభిమాని యొక్క మనస్సు స్థితిగతులు ఏ విధంగా ఉండవచ్చో ఊహించండి. దీనికి బదులుగా ఈ భూమి పగిలి దానిలో నేను సమాహితుడనవుతే బాగుండునేమో! నేను నా ముఖాన్ని మళ్ళీ వీరికి చూపించకుండ ఉండడమే మేలు అనియే కదా! అతను ఆలోచించేది?

అట్టి పవిత్రత దేనికి? ఏమి ప్రయోజనము? ఓజస్సు, తేజస్సు, కాంతి, బలము, సంయమము, సంతోషము, ఆరోగ్యము లేని సారహీనమైన దేహముతో ఏమి లాభము? తనకు సుఖాన్ని ఇవ్వదు, ఇతరులకు ఉపయోగపడదు.

అందుచేత ముందు ధనాన్ని శుద్ధపరిచి తదుపరి అన్యపదార్థాలను శుద్ధపరచాలి. ప్రథమంగా బాహ్యశుద్ధి చేయండి, తరువాత ఆంతరిక శుద్ధి. ఆంతరికశుద్ధి చేసి మళ్ళీ బాహ్యశుద్ధి చేయండి. ఈ క్రమము చక్రంలాంటిది.

ఆంతరిక, బాహ్యశుద్ధాలు పరస్పరం క్రమం తప్పకుండా అనుబంధితంగా ఉండునట్లు యత్నించాలి. మన ధనం క్రూరత్వం, హింస, నీచకర్మలతో అర్జితమైనది కాకుండ విశుద్ధ పద్ధతిలో అహింసాత్మకమైనదే ఉండాలి. మన ధనము దగ, మోసము, కపటము, మాయ, అసత్యాలతో దూషితం కాకుండ అత్యంత పవిత్రమైందే ఉండాలి. మన ధనము ఇతరుల కష్టార్జితమైనదై ఉండకుండ అనగా దొంగతనముతో స్వాధీనము చేసుకున్నదిగా కాకుండ మన స్వపురుషార్థంతో సంపాదించినదై, చట్టబద్ధమైనదై ఉండాలి. మన ధనం వ్యభిచారముతో కూడబెట్టినదిగా ఉండరాదు. మన ధనం కర్తవ్య కర్మలను సలుపుతూ సంపాదించినదై ఉండాలి.

ఈ విధంగా ప్రయత్నించడంతో మన మనస్సు ప్రసన్నం, శాంతం, నిర్మలం, పవిత్రంగా రూపొందగలుగుతుంది. దీనితో ఆత్మ శుద్ధ–పవిత్రమై, నిర్మలమై అవిద్య–కామ–క్రోధ–లోభ–మోహ–ఈర్ష్య–అహంకారరహితమై తన పరమ లక్ష్యాన్ని సాధించగలుగుతుంది. మహర్షి పతంజలి, వేదవ్యాసుడు మానవజీవనంలోని ప్రతి అంగము ఆత్మసఫలతకు ఆధారమగునట్లుగానే శౌచాన్ని (పరిశుద్ధతను) వ్యాఖ్యానించారు. మానవజీవనంలోని ఏ ఒక్క క్షేత్రమున్నూ సుఖ–శాంతులతో శూన్యమై ఉండవలదనే ఉద్దేశ్యముతోనే శౌచము యోగాంగాలలో చేర్చబడింది. ఇది జీవనానికి మహత్త్వపూర్ణమైన విభాగము. దీనిని హృదయంగమం చేసుకొని బాహ్యశుద్ధి వలె ఆంతరిక శుద్ధిని అనుసరించాలి, ఆచరించాలి. ఆంతరిక శుద్ధికి ప్రాధాన్యత నివ్వాలి.

2. సంతోషము

పరిభాష–స్వ యోగ్యత–అధికారాలకు అనురూపమైన తన శక్తి–సామర్థ్యముల మరియు జ్ఞాన–విజ్ఞానముల ద్వారా లభించిన సాధనాల ద్వారా పురుషార్థం చేసిన తదుపరి పొందిన ఫలముతో సంతృప్తి చెందడమే **'సంతోషము'** అనబడుతుంది.

భగ్నాశ–నిరాశలకు లోనుగాక, హా–హాకారాలను సలుపక, తన యోగ్యత, బలం, పరిజ్ఞానాన్ని, సాధనాలనూ మరింత అభివృద్ధి పరిచి అధికాధిక పురుషార్థం చేస్తూ అధికాధిక ఫలమును పొందుటకు నిరంతరం యత్నించాలి.

పలు మార్లు వ్యక్తి తన సామర్థ్యము, యోగ్యతలను గుర్తించక స్వల్ప

పురుషార్థం సలిపి సంతోష పడుతాడు, పనులను విరమించుకొంటాడు ఈ ప్రవృత్తి ఆత్మసాధనకు మహావిఘాతకము. యథార్థంగా దీన్ని సంతోషమనుటకు వీలులేదు.

సంతోషము చేత సిద్ధించు ప్రయోజనాలు

1. మిక్కిలి సుఖ సంప్రాప్తి.
2. మనస్సు శాంతముగా, ప్రసన్నముగా, నిశ్చలముగా ఉండును.
3. ఎక్కువ పురుషార్థం చేయుటకు ఉత్సాహం కలుగును.
4. ఆత్మవిశ్వాసం వృద్ధి చెందును.
5. మనోవిచారాలు పవిత్రంగా ఉండును.
6. శరీరం పై సానుకూల ప్రభావం పడును. దానితో వ్యక్తి ఆరోగ్యవంతుడగును. అసంతృప్తి యొక్క దుష్ప్రభావానికి లోను కాడు.
7. సంతోషంగా ఉండటం చేత అహింసావ్రతం ప్రశస్తమగును. తత్ఫలితంగా సంతోషం గల వ్యక్తి అధికాధికంగా పొందుటకు అనుచిత ఒత్తిడీలకు గురిచేస్తూ సమ్మెలు, నిరాహారదీక్షలు, తదితర పాపకర్మలు చేయడు.

జీవజగత్తునందు దృష్టి సారించగా దీనిలో అసంఖ్య ప్రాణులు ఉన్నాయి అనే తథ్యము స్పష్టమగును. వీటన్నింటిలో జీవన ఉద్దేశ్యాన్ని సాధించగల జీవి కేవలం మానవుడు ఒక్కడే. మానవ జీవన కాలం మాత్రం చాలా అల్పం. అది జీవన ఉద్దేశ్యాన్ని పూరించుటకు సరిపడదేమో అని తోచును. ఆ స్వల్ప జీవనకాలాన్ని విభజించి పరిశీలించగా పరిణామం భయావహమే. జీవనకాల అర్ధభాగం నిద్రలోనే గడిచిపోవును. మిగిలిన దానిలో సగం సమయం బాల్యంలో, వృద్ధాప్యంలో చూస్తుండగా అదృశ్యమగును. ఇక ఎంతోకొంత చేజిక్కిన సమయం వ్యాధులలో, వియోగంలో, జీవనోపాధిలో, సంతానోత్పత్తిలో, వారి పోషణలోనే సమాప్తమగును. లెక్కించి చూడండి ఏమైన సమయం మిగులుతుందేమో తెలుస్తుంది. అందులోనూ ఏమైన కొన్ని నిమిషాలో, గంటలో మిగిలి ఉంటే దానిని నిరాశాది బాధలలో వృథాచేస్తే ఇది మన జీవనానికి అన్యాయం కాదూ?

ఆ జీవనకాలం ఎంత మిగిలితే నేమి, మనము సంతోషంగా ఉండగలుగుతే ఆ అతిస్వల్ప జీవనకాలాన్నీ సుఖమయంగా మార్చవచ్చు. మానవుని సుఖం వెనుక సంతోషం యొక్క భూమిక మహత్వపూర్ణమైంది. సంతోషం లేనిచో జీవనం దు:ఖమయంగా మారును. అందుకే మహర్షి మను ఇట్లు

వాక్కొన్నాడు–

సంతోషమూలం హి సుఖం (మనుస్మృతి–4.12)

సుఖానికి కారణం సంతోషం. అర్జించిన జ్ఞానం, బలం, సామర్థ్యం, సాధనాలను సద్వినియోగపరుస్తూ పురుషార్థం చేసిన పిదప ప్రతిఫలం న్యాయోచితంగా ఏది ఎంత లభించినా, దానితోనే సంతృప్తి చెందడమే సంతోషం అనబడుతుంది.

మానవుడు తన ఆలోచనాధోరిణిని నియంత్రించగలిగితే నిశ్చితంగా సుఖవంతుడై తీరుతాడు. అది ఏ విధంగా? నిరాశతో జీవన సార్థకత అసంభవం. వ్యక్తి ముందు తన యోగ్యతను గుర్తించాలి, ఆ తరువాత యోగ్యతకు అనురూపమైన ప్రతిఫలమే లభించును అనే విషయాన్ని గ్రహించాలి. అనగా ఆత్మనిరీక్షణ చేయాలి–నేను నా జ్ఞానము, బలము, సామర్థ్యాల ద్వారా, నావద్ద ఉన్న సాధనాలతో ఎన్ని కర్మలను చేసానో దానికి మించిన ప్రతిఫలాన్ని ఆశించడం నాకు తగునా? నాకు ప్రతిఫలాపేక్ష అధికంగా ఉంటే, తదనురూపమైన నా యోగ్యతను, జ్ఞానాన్ని, బలాన్ని, సామర్థ్యాన్ని, సాధనాలున్నూ మరింత ఎక్కువగా వృద్ధిపరుచుటకు ప్రయత్నించాలి. నా మనస్సు ప్రతిఫలాన్నే ఆలోచిస్తుంది గానీ యోగ్యతను ఎందుకు గుర్తించదు? ఆశకు అనుగుణమైన ప్రతిఫలం లభించక పోవడం వెనుక ఉన్న కారణం ఏమిటో? అన్వేషించాలి. కారణం మన లోపం కావచ్చు, లేదా ఇతరుల లోపం కావచ్చు. ఈ కారణ పరిశోధనలో బుద్ధిని నిమగ్నం చేయక నిరాశచెంది, బాధపడుతూ, అయ్యా–అయ్యా అని మొరపెట్టే పనినే బుద్ధికి అలవరిస్తే ఇదియేనా నా బుద్ధిమత్త? అని ప్రశ్నించుకోవాలి.

జీవనంలో ఉన్న అసంతృప్తికి కారణం లోభమేనా? ఒకవేళ లోభమే కారణం అవుతే, ఇక సంతృప్తిని ఆశించరాదు. ఈ భూమండలంపై నేనొక్కడినే జన్మించలేదు. వివిధ రత్నాదులతో పరిపూర్ణమైన ఈ భూసామ్రాజ్యము, యశస్సు, భూమి, సువర్ణము, వెండి, ధన–ధాన్యాలు, పశువులన్నియు నాకు లభించినా లోభకారణంగా సంతోషము, సంతృప్తి అనేది ఎన్నడునూ కలుగదు. ప్రతి వ్యక్తి ఇదే విధంగా లోభవశీభూతులవుతే ఈ పృథివి గతి ఏమి కావాలి?

ఈ లోభమూలాన జీవనంలో తీరని అసంతృప్తి సంతరించు చున్నది. అసంతృప్తి వలన శరీరము, ఇంద్రియాలు, మనస్సు, బుద్ధులందు అశాంతి చోటుచేసుకొనుచున్నది. మనస్సు, బుద్ధి చంచలం, ఉద్విగ్నం అవడం చేత ఇంద్రియాలలో, శరీరంలో చంచలత మితిమీరి పోవుచున్నది. ఇదియే కాదు

అసంతృప్త వ్యక్తి యొక్క శరీరము, ఇంద్రియాలు, బుద్ధి, మనస్సుల తేజస్సు క్షీణించును. ఎన్నో సంవత్సరాల తపస్సు నిష్ఫలమగును. మాన–సమ్మానాలు, కీర్తి–ప్రతిష్ఠలు, ఆదరభావాలన్నియు నశించిపోవును. జ్ఞాన–విజ్ఞానాలు, శక్తి–సామర్థ్యాలు సన్నగిల్లును. అప్పుడా వ్యక్తి చిరునామ లేని పత్రం (ఉత్తరం) వలె దశాదిశావిహీనుడవును.

జీవనమూల్యాన్ని గుర్తించని మహామూర్ఖులే అసంతృప్తిని చెందుతారు. ఆశలకు అంతం లేదు, కోరికల దాహం తీరనిది అనే పరమ సత్యాన్ని తెలిసికొని జీవనాన్ని సంతోషమయంగా సాగించిన వారే సంతుష్టులై లక్ష్యాన్ని ప్రాప్తించగలరు.

తమ మనస్సును వశపరుచుకొని మనస్సును ఓదార్చువారు అత్యంత దుర్లభం. అట్టి వారు భూమండలం లోని సకల ఐశ్వర్యాలను పొందినట్లుగానే సంతోషిస్తారు. కాళ్ళకు చర్మం చుట్టుకొని (అనగా పాదరక్షలు ధరించి) భూమికే చర్మం చుట్టి భూమిని నిష్కంటకం (ముండ్ల రహితంగా) చేసినట్లుగానే సంతోష వ్రతాన్ని సలిపి సమగ్ర సమస్యలను, బాధలను భగ్నం చేసినట్లు, భస్మం చేసినట్లు అవుతుంది.

ఇంజనీయర్లు గానీ, డాక్టర్లు గానీ ఇంకే క్షేత్రంలోని వారైనా అందరినీ ధనాశ, విత్తవాంఛ అనేది నేటి మానవులందరినీ వ్యాకులతకు గురిచేసింది. ధనాశ అనేది దాదాపుగా నేటి మానవులందరిని దాసులుగా చేసుకొని స్వయం స్వామిని అయి కూర్చుంది. వాస్తవానికి మానవుడు తన మూర్ఖత్వం చేత మనస్సును, బుద్ధిని కేవలం ధనంలోనే రమింపజేస్తూ, భ్రమింపజేస్తూ మానసిక, బౌద్ధిక స్వాత్వికతను, దివ్యశక్తిని అణిచివేస్తున్నాడు. నేడు పేదరిక జీవనాన్ని నిష్ఫలంగానే, వ్యర్థంగానే భావిస్తున్నారు. ఇది సరియైనదా? ఒకవేళ సరియైనది అవుతే చరిత్రలో ధనము ధనము ధనము.....అని జపిస్తూ పుష్కల ధనాన్ని అర్జించి ఆ ధనముతో సంతృప్తిని పొందినవారు ఏ ఒక్కరైన అగుపడాలి కదా! కానీ ఎందుకు అగుపడరు? ఇట్టి విషమ పరిస్థితిలో మనము దత్తచిత్తులమై మన మనస్సును సంతోషంలో ఎందుకు నిమగ్నం చేయకూడదు?

ఈ సమాజంలో కొంత మంది బట్ట–పొట్టకూ, ఉండుటకూ సరిపడు ధనము లేని వారున్నూ ఉన్నారు. అయిననూ వారు సంతృప్తిగానే ఉన్నారు. ఏమి లోటు లేకుండా సమస్త సంసాధనాలు ఉన్నవారేమో అసంతృప్తిగా ఉన్నారు. దీనికి కారణం వారి జీవన పద్ధతి అనుచితమైనదైతే కాదు కదా? వారి ఆలోచనా అసంబద్ధమైనదైతే కాదు కదా? భౌతిక వైభవము ఉందా? లేదా? అనేది

మహత్వ పూర్ణమైనది కాదు. మానసిక ప్రసన్నత, ఆత్మిక సంతృప్తి మహత్వపూర్ణమైంది. మనస్సులో, ఆత్మలో ఆశ–అత్యాశలు ఉంటే ఎంత వైభవం ఉన్నా దారిద్ర్యమే. ఆశ–అత్యాశలే అంతరించిపోతే అత్యల్ప అర్థంతో (ధనంతో) మానవుడు అర్థవంతుడే (ధనవంతుడే, శ్రీమంతుడే) అనబడును.

జీవనశైలిని సముచిత పద్ధతిలో నడుపుటకు 'సంతోషం' అనే ఉపాయం రామబాణం. జీవనంలో సంతోషాన్ని, సంతృప్తిని అలుముకొన్న వారందరునూ అపార ఆనందాన్ని అనుభవించారు, ఇక ముందునూ అనుభవించగలరు.

అందుకే మహర్షి పతంజలి ఇట్లు ఉపదేశించెను–**సంతోషా దనుత్తమ–సుఖలాభః** (యోగదర్శనం 2.42). మానవుడు తన జీవనంలో సంతోషంగా ఉండగలిగితే అతనికి భౌతిక సమస్త సుఖాలకు మించిన అభౌతిక దివ్య సుఖము, ఆనందము లభించును. మహర్షి పతంజలి యొక్క ఆంతరిక భావాన్ని సమగ్రంగా హృదయంగమము చేసుకొన్న మహర్షి వేదవ్యాసుడు తన యోగభాష్యంలో సంతోషముతో లభించు సుఖాన్ని ఇట్లు వర్ణించెను–

యచ్చ కామసుఖం లోకే యచ్చ దివ్యం మహత్ సుఖమ్ ।
తృష్ణాక్షయ సుఖస్యైతే నార్హతః షోడశీం కలామ్ ॥ (యోగంభాష్యం2.42)

భావార్థము–ఈ జగతిలో మానవుడు తన కోరికలను పూరించుటకు పురుషార్థం చేసీ–చేసీ ఏ ఏ సుఖానుభూతులను పొందుతాడో, విశేషంగా రాజా–మహారాజులకు లభించే ఉత్తమోత్తమ సుఖాలు. ఈ రెండు విధాల సుఖాలు ఒకవైపు ఉంటే, మరోవైపేమో మానవుడు తన ఇంద్రియాలను నిగ్రహించి, మనస్సును అదుపులో పెట్టుకొని ఆశా–అత్యాశలను, నిరాశలను, పెడాశలను దగ్ధం చేసి ఆనందిస్తాడు. ఈ రెండింటిని తూచి చూస్తే మొదటి సుఖం ఆశలను క్షీణింపజేయడం వలన లభించిన రెండవ సుఖంలోని పదహారవ భాగానికి కూడా సమతూగదు.

పురుషార్థంతో అధిక సుఖం లభించును ఇదియే ఋషుల మంతవ్యము. జీవనంలో అధిక సుఖవాంఛ ఉంటే సంతోషంగా ఉండాలి. సంతోషం అనే ఉపాయం ఒక్క మునకలో రత్నాలు పొందునట్లుగా ఉంటుంది. మరి అసంతోషం అనే ఉపాయమేమో 'కొండను త్రవ్వి చచ్చిన ఎలుకను పట్టినట్లు'గా ఉంటుంది.

మానవుడు సంతోషాన్ని పాటిస్తూ పాటిస్తూ తుచ్ఛదోషానికి గురి అయి జీవనాన్ని దు:ఖమయంగా మార్చుకోకుండా ఉండాలి అనేదే మహర్షుల గాఢ ఆశయం. తుష్టిదోషము అనగా మానవుడు తన కోరికలను, ప్రయత్నాలను, బల–సామర్థ్యాలను, జ్ఞానాన్ని సాధనాలను సంపూర్ణంగా వినియోగించక, ఇక

చాలు అని భావించి, స్వల్పంతోనే సంతోషాన్ని చెంది కృతకృత్యుడనైనాను అని భావిస్తాడు. దీనిలో దోషమేమి ఉంది? దీనిలోని దోషాన్ని చూడండి-మనిషి పనిపాటలు లేని సోమరి, ప్రమాదుడు, అలసుడు అగును. జీవన పరమలక్ష్యాన్ని పొందక పదే-పదే జన్మమరణ చక్రంలో భ్రమించును. అనగా ఈశ్వరీయ పరమానందంతో వంచితుడగును. అందుకే మానవులు సంతోషానికై యత్నిస్తూ-యత్నిస్తూ తుష్టిదోషం వాటిల్లకుండ సతర్కులై ఉండాలి. నా జీవనంలో ఎక్కడైనా తుష్టిదోషం ప్రవేశించు చున్నదా? అనే ఆత్మమంథనం చేస్తూ ఉండాలి.

జీవనంలో తుష్టిదోషానికి అవకాశం లభించకుండ ఉండాలి. సంతోషం సముచితంగా ఆచరించబడాలి. ఈ రెండింటిని నిరంతరం సరిసమానంగా ఉంచడమనేది యోగాభ్యాసమే నేర్పించును. యోగాభ్యాసి యౌగిక అష్టాంగములను జీవన సమక్షంలో ఉంచి తన కోరిక-ప్రయత్న-జ్ఞాన-బల-సామర్థ్య-సంసాధనాల విలువలను గుర్తిస్తాడు. వీటి విలువలను గుర్తించు సమయంలో భౌతిక సర్వోత్కృష్ట సుఖము (అభ్యుదయ సుఖము), ని:శ్రేయస సుఖము (మోక్ష సుఖము) అను జీవన లక్ష్యాలను ఎప్పుడునూ విస్మరించడు.

తుష్టి, సంతుష్టి అనే దోషము మానవుని అభిరుచి సామర్థ్యాన్ని క్షీణింపజేయును. యోగము అనేదేమో అభిరుచి సామర్థ్యాన్ని సంపూర్ణంగా అభివృద్ధి పరుచును. అదే విధంగా ప్రయత్న గుణాన్ని, జ్ఞానసామర్థ్యాన్ని, బలాన్ని, తన సమర్థతను, సాధన వినియోగతను క్షీణింపజేయు పనియే తుష్టి దోష ప్రత్యేకత. దీనికి విపరీతమైనదే యోగంలో ఉన్న ప్రత్యేకత. అభిరుచి, ప్రయత్నం, జ్ఞానం, బలం, సాధనాల అభివృద్ధితో జీవనంలో అసంతోషం సంభవించునని ఇచట భ్రమించనవసరం లేదు. ఆ విధంగా సంభవించదు. ఎందుకు? ఇదియే యోగానికి ఉన్న వైశిష్ట్యం. యోగము మానవున్ని ఎల్లప్పుడు సమతుల్యంగా ఉంచును. యోగాభ్యాసం మానవున్ని తుష్టిదోషములోకి నెట్టదు, అసంతోషమున్నూ ఉత్పన్నం చేయదు. జీవనంలోని ప్రతివిషయానికి సంబంధించిన తుష్టిదోషాన్ని దూరం చేయడమే, నశింపజేయడమే యోగాభ్యాస ప్రముఖ కార్యము. శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా, బలయుక్తంగా, పొడువుగా, సుందరంగా, లావణ్యముగా, చేయాలన్నా, ఆయుష్షును అభివృద్ధి పరచాలన్నా, విద్యను అర్జించాలన్నా, ధనాన్ని సంపాదించాలన్నా, ఇక ఏ పనినైనా నైపుణ్యంగా నెరవేర్చాలన్నా, ఇవన్నియూ యోగాభ్యాసం ద్వారనే సంభవించును. కుమ్మరి మట్టి కుండను నలువైపులుగా తాడించి, కొట్టి

ఉపయోగించుటకు యోగ్యంగా చేసినట్లుగానే యోగాభ్యాసం మానవున్ని తన లక్ష్యాన్ని పొందుటకు అర్హునిగా చేయును.

సంతోషమే జీవన సమాధానము. సంతోషమే జీవన సమానము.
సంతోషమే స్వర్గ సమానము. సంతోషమే ముక్తి సమానము.

మనకు ఈ సంతోష-జీవనాల మధ్యలో ఒక పెద్ద అడ్డుగోడ అగుపడు-చున్నది. జీవనంలో ఏ సంతోషమైతే వ్యాపించి ఉండవలయునో, మనము ఏ విధంగానైతే సంపూర్ణంగా సంతుష్టులమై మన పరమలక్ష్యం వైపు అగ్రసరులమై ఉండవలయునో, ఆ విధమైన ముందడగును, సాఫల్యాన్ని మనము సాధించలేక పోవుచున్నాము. ఈ సంతోషం యొక్క అపరిపూర్ణత వల్లనే మనము ఈశ్వరునికి దూరమగుచున్నాము.

ప్రపంచంలో మనము ఏ సుఖాన్నైతే పొందుటకు ఆయాసప్రయాసాలు పడుచున్నామో, ముందుకు కొనసాగ దల్చామో, దానికై జీవనంలో సంతోషం అనివార్యము. ఎందుకనగా మన లక్ష్యము ఎంతో ఉన్నతమైనది, మహనీయమైనది, శ్రేష్ఠమైనది. మనదే (మానవులదే) కాదు ప్రతి ప్రాణి యొక్క లక్ష్యం ఉన్నతంగానే ఉంటుంది. కానీ అవి ఆ లక్ష్యాన్ని పొందలేక పోతాయి. అదియే వాటిలోని అసమర్థత, లోపము. 'నాకు పరిశుద్ధమైన సుఖము లభించాలి' అనే లక్ష్యము, కోరిక మనవలే వాటికిన్నూ ఉంటుంది. వాటిలో జరిగే ప్రతి పనికి, కార్యానికి వెనుక ఉన్న ఉద్దేశ్యము, కారణము కూడా అదియే. కానీ ఆ ఉద్దేశ్యానికి అనుకూలమైన శరీరము, సాధనాలు వాటిలో లేక పోవడం వలన అవి తమ కోరికను, మనోవాంఛను పూరించ లేకపోతాయి. కాని మానవుని శరీరంలో ఉన్న ప్రతి ఆత్మకు లభించిన సమస్త సాధనాలన్ని తన లక్ష్యానికి అనురూపమైనవే. లక్ష్యాన్ని సాధించుటకు ఎలాంటి బుద్ధి అవసరమో అది యున్నూ మానవుడిలో ఉంది. ఎలాంటి జ్ఞాన-విజ్ఞానాలు కావలయునో అవియున్నూ మానవునికి ప్రసాదించబడ్డాయి. కానీ అసంతోష మూలాన మనము ఆ పరమ సుఖాన్ని పొందలేక పోవుచున్నాము. ఈ కారణాన్ని మనమందరం గ్రహించాలి.

ఈ సంతోషాన్ని, సంతృప్తిని అర్థం చేసుకోవాలంటే ముందు అసంతోషాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి. జీవనంలో అసంతోషం గనక ఉంటే, దానితో లోభము వ్యక్తమగును. అనగా మన జీవనంలో లోభము ఉన్నంత వరకు మనము అసంతోషంగానే ఉందుము. సామాన్యభాషలో చెప్పాలంటే అసంతోషమనగా లోభమే. లోభమే అసంతోషము. ఈ లోభము వలనే మనము ఆ పరమ

సుఖాన్ని పొందలేక పోవుచున్నాము. లోభాన్ని, లోభప్రవృత్తిని మనము నిరీక్షించి, పరీక్షించి చూస్తే దాని ఉద్దేశ్యము పరమ సుఖమే ఉండును. అనగా మనము లోభానికి దాసులమైనప్పుడల్లా మనము పరమ సుఖవాంఛతోనే లోభాన్ని ఆచరించెదము. సుఖనిమిత్తమే లోభము చేయబడుతుందనేది ఇచట స్పష్టమగుచున్నది. కానీ ఆ లోభము మనల్ని సుఖముతో దూరముగా ఉంచును. ఇదియే గ్రహించదగిన విషయము.

నాకు భోజనం కావాలి. నాకేమి ప్రతి ప్రాణికి భోజనం కావాలి. భోజన పదార్థాలు వేరు-వేరు కావచ్చు, కానీ భోజనం మాత్రం అందరికీ అవసరమే. భోజనం కొరకు మనము ప్రవృత్తులవుతాము, కానీ భోజన సమయంలో దానితో పాటు లోభమున్నూ ఏర్పడును. ఈ లోభ ప్రవృత్తియే మనల్ని సుఖాన్ని అనుభవించకుండా చేయును. సామాన్యంగా భోజనం చేయు సమయంలో శరీరపోషణ నిమిత్తం నాకు భోజనం అవసరం అనే దృష్టితోనే మనం భోజనం చేస్తాము. కానీ ఆ సమయం లోభం కలుగుతే అవసరానికి మించి అధికంగా భుజించే అవకాశం ఉండును. అవసరానికి మించి అధికాపేక్ష కలుగుతే పురుషార్థమున్నూ అధికంగా చేయవలసి వస్తుంది. అనగా మనుస్సును అధికంగా క్రియాశీలం చేయవలసి వస్తుంది. వాణినీ జాగ్రత్తపరుచవలసి వస్తుంది. శారీరకంగానూ వ్యక్తి అధికంగానే క్రియాశీలుడగును. అనగా లోభం వలన అనవసరంగా, వ్యర్థంగా అధిక పురుషార్థం చేయడం జరుగుతుంది. అంతే కాదు ఆ లోభం మనల్ని పరమసుఖం నుండి దూరం కూడా చేస్తుంది.

'అసంతోషం' అనగా లోభము. లోభమనగా అధికాధికంగా వస్తువులను పొందే ఆకాంక్ష, కోరిక, అని అర్థము. లక్ష్యం వైపు అగ్రగాములం కావాలనే తీవ్రవాంఛ ఉన్ననూ లోభం వలన మనము ముందడుగు వేయలేక పోవుచున్నాము, సాఫల్యాన్ని సాధించ లేక పోవుచున్నాము. 'సంతోషాన్ని' పరిభాషిస్తూ మహర్షి వేదవ్యాసుడు ఇట్లు వ్యాఖ్యానించెను-

"సన్నిహితసాధనాత్ అధికస్య అనుపాదిత్సా"

మన వద్ద ఉన్న దానికి, మనకు లభించిన వాటికి మించి అధికంగా ఆశించకుండా ఉండడమే 'సంతోషము'. అత్యాశ లేని పక్షంలో మన వద్ద ఉన్న దానితోనే సంతృప్తుల మగుదుము. ఇదియే 'సంతోషము'. ఉన్న దానికి మించి అధికంగా ఆశించడమే, అత్యాశనే 'అసంతోషము'. ఉన్న దానితోనే సంతోషిం-చడము, దానితోనే సంతృప్తి చెందడము 'సంతోషము' అనబడుతుంది. అత్యాశ

గలవాడు అసంతోషాన్ని పొందును, లోభానికి గురి అగును.

మరికొంత అవగాహన ఏర్పడాలి. సరే! ఉన్నదానిలోనే నేను సంతోషంగా ఉన్నాను, అంతకు మించిన కోరిక నాకు లేదు. కానీ నాకు అధికంగా అవసరము లేదా? ఉంది. మరి ఉన్నదానినే సరిపెట్టుకొని సంతోషపడితే ఉన్నతి జరుగదు కదా! నా వద్ద రెండు జతలు ఉన్నాయి. నాకు తరుచుగా రాకపోకలు జరుగుతాయి. అందుచేత రెండుజతలు సరిపడవు, విశేషంగా వర్షాకాలంలో. అయిననూ నేను సంతోషంగానే ఉన్నాను. నాకు మరింత ఎక్కువగా అవసరము ఉంది. ఉన్నదానితోనే సంతోషపడితే కార్యాలు నెరవేరవు. కార్యాలు, పనులు నిలిచిపోతే ఉన్నతి జరుగదు. అందుచేత "మన వద్ద ఉన్న దానిలోనే సంతోష పడాలి, అత్యాశ పెట్టుకోవలదు" అనే విషయాన్ని సరిగా అర్థం చేసుకోవాలి.

మనము లోభానికి ఎందుకు గురి అవుతాము. మనకు అధిక ఆకాంక్ష ఎందుకు ఉంటుంది. మనము పురుషార్థం చేశాము, ఒక పనిని ముగించాము, దాని ఫలితంగా మనకు లభించిన దానితో సంతోషించము. ఇంకా కావాలి అనే ఆశాపాశాలలో మునిగి పోవుదుము. నాకు మరింత ఎక్కువగా ఎందుకు లభించలేదు అని హా-హాకారాలు చేస్తూ బాధపడుదుము. ఉదాహరణకు ఒక వ్యాపారస్థున్ని చూద్దాం. అతను ఈ సంవత్సరములో ఇంత లాభాన్ని పొందాలనే ఒక లక్ష్యాన్ని నిర్ణయించుకొంటాడు. ప్రతి వ్యక్తికి ఒక లక్ష్యం అంటూ ఉంటుంది. లక్ష్యం ప్రతి వ్యక్తికి తప్పక ఉండి తీరాలి. దీనిలో సంకోచించే, ఆలోచించే అవసరమేమీ లేదు. అది నిందనీయమైనదేమి కాదు కదా! కానీ లక్ష్యనిర్ధారణ విషయాన్ని మనము కొంత అవగాహన చేసుకోవాలి.

నేను వ్యాపారము చేసేవాడిని. ఉన్నతిని సాధించడానికి ఈ సంవత్సరం వ్యాపారములో ఇంత లాభాన్ని పొందాలనే ఒక లక్ష్యాన్ని నిర్ణయించుకొన్నాను. సంవత్సరం గడిచిన పిమ్మట చూస్తే ఊహించిన లాభం హస్తగతము కాలేదు. అప్పుడు నా మనస్సు ఆలోచిస్తుంది-నేను పది లక్షల లాభాన్ని లక్ష్యంగా నిర్ధారించుకొన్నాను. కానీ పదికి బదులుగా ఆరు లక్షలే చేజిక్కాయి. నాలుగు లక్షలు నష్టపోయాను, నాలుగు లక్షల నష్టము వాటిల్లినది. ఈ విధంగా వ్యక్తి అసంతోషానికి గురి అవుతాడు. దాని కారణంగా అతని జ్ఞాన-విజ్ఞానాల స్థాయి దిగజారిపోతుంది. ఏ జ్ఞాన-విజ్ఞానాలతో, బుద్ధి-వైశారద్యముతో, నైపుణ్య-ప్రావీణ్యాలతో అతను పురుషార్థం చేశాడో, అహర్నిశములు పరిశ్రమ సలిపెనో అదంతయు మానసిక అసంతోషము వాటిల్లిన క్షణము నుండియే క్షీణించి

పోవును. అతను అర్జించిన విద్య, శక్తి–సామర్థ్యాలు స్థాయి నశించును, సంసాధనాల కొరత ఏర్పడును. అతని వ్యవహారంలో మార్పు జరుగును. జీవనం నిరుత్సాహమయం మగును. ప్రతి విషయంలో నిరాశనే వ్యాపించును. ఒక్క లోభగుణం జరుగని నష్టాన్ని కూడా నష్టములాగా ప్రదర్శించి దానితో పాటూ మరెన్నెన్నో ముప్పులను ముందుంచగలుగుతుందో చూడండి.

మరికొంత వ్యాపకంగా ఆలోచిస్తే ఈ విషయము క్షుణ్ణంగా అర్థమగును. ఒక్క లోభకారణంగా సమస్త ముప్పులు తలెక్కాయి. ఇంతకు ఏమి నష్టము జరిగింది? నాలుగు లక్షల నష్టము జరిగింది. అది నష్టము కాదు. అతను ఊహించినంత లాభము కలుగలేదు. ఇది సత్యమే, కానీ ఆరు లక్షల లాభం లభించినది. ఇది తక్కువేమి కాదు కదా! అతను ఆరు లక్షలు పొంది సంతోషపడితే సరిపోయేది. కానీ తను లోభమాయలో చిక్కుక పోయాడు. సంతోషించడమూ, లోభాన్ని వదలడమూ ఈ రెండింటిని సమక్షంలో ఉంచుకొని ఆలోచించగా విషయం సంపూర్ణంగా స్పష్టమగును. అధికాధికంగా సంపాదించడంలో తప్పేమి లేదు. సంపాదించండి, ఇష్టమున్నంత సంపాదించండి. కానీ లోభము చేయరాదు, లభించిన దానితో సంతోషించండి, సంతోషాన్ని అలవర్చు కొండి. దీని అభిప్రాయం మున్ముందు పురుషార్థం చేయవలదు అని, అధికంగా అర్జించడము అనగా అసంతృప్తితో, హా–హాకారాలతో అలమటించడం అని కాదు.

పురుషార్థము, సంతోషము ఈ రెండింటిని బాగుగా అర్థం చేసుకోవాలి. కోరికలతో పాటు చేసిన ప్రయత్నాలన్నూ సమీక్షించి చూడండి. మీ జ్ఞాన–విజ్ఞానాలను, సామర్థ్యాన్ని, మీ వద్ద ఉన్న సాధనాలన్నింటిని పరీక్షించి ఆలోచించండి. అప్పుడు గాని సంతోషమని దేనిని అందురో స్పష్టమగును. తమ–తమ సంపూర్ణ కోరికలతో, జ్ఞాన–విజ్ఞానాలతో, శక్తి–సామర్థ్యాలతో, స్వసంసాధనాలతో సలిపిన పురుషార్థ ఫలితంగా లభించిన దానితో సంతృప్తి చెందాలి. ఇదియే సంతోషము. పది లక్షల లక్ష్యాన్ని ఎన్నుకొన్నావు. కానీ పదికి బదులుగా ఆరు లక్షలే లభించాయి. అనగా కోరికకు అనురూపమైన పురుషార్థము, జ్ఞాన–విజ్ఞానము, శక్తి–సామర్థ్యాలు, సాధనాలు ఉండవలసినంతగా లేకుండెను, వాటిని మరింత ఎక్కువగా అభివృద్ధిపరిచే అవసరము ఉండె. ఆ విధంగా చేస్తే నిశ్చితంగా పదిలక్షలు లభించేడివి. కావున ఏది, ఎంత లభించిన దానిలోనే సంతృప్తిని, సంతోషాన్ని చెందుము. అదియే నీ పురుషార్థానికి అనురూపమైన ప్రతిఫలము. ఎంత పురుషార్థం సలిపితివో దానికి సరిపడు, సమానమైన ఫలితం లభించినది.

మరి అధికాధిక ఉన్నతిని సాధించకూడదా? ఎందుకు సాధించకూడదు, తప్పక సాధించాలి. ఉన్నతిని సాధించాలంటే ఏమి చేయాలి? కోరికల్ని పెంచండి, పురుషార్థం ఎక్కువగా సలుపండి, జ్ఞాన–విజ్ఞానాలను మరింత పొందండి, అధికాధికంగా శక్తి–సామర్థ్యాలను సాధించండి, ముమ్మారుగా సాధనాల్ని సేకరించండి. దానితో అతిశయ ఫలితం లభించును. కానీ లభించిన దానిలోనే సంతృప్తిని, సంతోషాన్ని చెందాలి. ఈ విధంగా అధికాధిక పురుషార్థం చేస్తే అధికాధిక ఉన్నతి ప్రతిఫలం లభిస్తుంది.

ఈ విధంగా ప్రవర్తిస్తే సంతోష–సిద్ధి కల్గుతుంది, లోభమున్నూ మనలో ఉదయించదు, అధికాధిక ప్రతిఫలాల్ని పొందుటకు నిరంతరం ప్రయత్నించెదము. మనలో లోభము ఉదయిస్తే సంతోష–సిద్ధి కలుగదు, పరమ సుఖానుభూతికి వంచితుల మగుదుము. లోభాన్ని సమూలంగా అంతమొనర్చినచో సంతోషం సిద్ధించును, ఉన్నతినీ సాధించగలము. లేనిచో అపరిహార్య నష్టము, హాని వాటిల్లును. మన మనస్సు అసంతోషానికి కేంద్రము. దానిలో అసంతోషము నిండి ఉంది. ఈ విధంగా మన మనస్సు ఒక వైపు అసంతోషానికి కేంద్రమవుతే, మరో వైపేమో అసంతోషములో మునిగి ఉంది. అందుకే మన జీవనంలో పదే–పదే పరి–పరి విధముల అసంతోషం తాండవించుచున్నది. ఎప్పుడు చూసినా అసంతోషాన్నే చెంది ఉంటాము. దాని కారణంగా పరమ సుఖాన్ని అనుభవించలేక పోవుచున్నాము.

మహర్షి వేదవ్యాసుడు అత్యంత పవిత్ర భావనతో ఇట్లు వాక్రొనెను– సంతోషంగా వ్యవహరించి దాని ప్రతిఫలాన్ని ఒకసారి అనుభవించి చూడండి. మీరు మీ జీవినంలో సంతోషాన్ని ధరించలేక పోవుచున్నారు. ఒక్కసారైన సంతోష పరిణామాన్ని మీరు మీ మనస్సులో తలంచి చూడండి

"యచ్చ కామసుఖం లోకే యచ్చ దివ్యం మహత్ సుఖమ్"

ఈ లోకంలో కోరికలతో ఏ–ఏ సుఖాలు లభించునో అనగా కోరికలను తీర్చడం వలన ఎటువంటి సుఖాలు ప్రాప్తించునో, వాటినన్నింటిని ఒక వైపు ఉంచండి. మరో వైపు దివ్య సుఖాన్ని ఉంచండి. దివ్య సుఖమనగా ఏమి? సమ్మానముతో అత్యంత సుఖము లభించును. శుభకార్యాలతో అపరిమిత ఆనందం ప్రాప్తించును. పవిత్రభావనలతో చేసిన సేవతో ఊహించదగని సుఖము సంభవించును. మహాపురుషుల సన్నిధిలో మిక్కిలి ఆనందము ఉత్పన్నమగును. ఇటువంటి మహత్సుఖములను ఒక వైపు ఉంచి, మరో వైపు జనులందరు

పొందే సామాన్య సుఖాలను తూచి చూడండి.

"తృష్ణాక్షయసుఖస్యైతే నార్హత: షోడశీం కలామ్"

వ్యక్తి సంతోష సిద్ధిని సాధిస్తే అనగా తన కోరికలను, వాంఛనలను, లోభప్రవృత్తిని సమూలంగా నశింపజేస్తే, దానిచేత లభించు సుఖములో సమగ్ర ప్రాపంచిక సుఖాలన్ని పదహారవ భాగమునకు సమానము కాదు.

మనము మోక్షనిమిత్తము ఎన్నెన్నో ప్రయత్నాలను సలుపుదుము. కానీ మనము ఈ జీవనంలో మోక్షాన్ని పొందలేక పోయాము, మోక్ష సుఖానుభూతిని ఆస్వాదించలేక పోయాము. సమాధిలో ఎప్పుడునూ కూర్చోలేదు. సమాధి సిద్ధి కలుగలేదు. ఒకవేళ సంతోషాన్ని సాధిస్తే అది మోక్షసుఖానికి సమానము అని మహర్షులు చెప్పారు. మహర్షి దయానందుడున్నూ ఇదే విధంగా వర్ణించాడు. మోక్షంలో ఎలాంటి సుఖము లభించునో అలాంటి సుఖమే సంతోషం ద్వారా సంతరించును.

సంతోష సిద్ధితో మోక్షానికి సమానమైన సుఖము లభించును. ఈ సంతోష సుఖము సర్వోత్తమమైనది కదూ! ఇంతకు మించిన సుఖము ఈ ప్రపంచంలో ఉండజాలదు. ఒక నీతికారుడు ఈ విషయాన్ని ఎంత సారవంతంగా వర్ణించాడో చూడండి–

"సర్వా: సంపత్తయ: తస్య సంతుష్టం యస్య మానసమ్"

ఎవరి మనస్సు సంతృప్తిగా ఉండునో, ఎవరి మనస్సులో లోభం ఉండదో, ఈ ప్రాపంచిక సంపత్తులన్నియూ అతని సంపత్తులగును. మానసిక లోభము అనే పిశాచిని ఎవరిలో ఉండదో అతనికి యావత్ జగతిలోని సమస్త సంపదలన్నీ కలిగినట్లుగానే సంతోషము కలుగును.

3. తపస్సు

పరిభాష–ఆత్మ–పరమాత్మ తత్త్వములను తెలుసుకొనుటకు, జీవనలక్ష్యాన్ని సాధించుటకు లాభ–నష్టములు, సుఖ–దు:ఖములు, ఆకలి–దప్పికలు, శీతోష్ణములు, మాన–అవమానములు అను ద్వంద్వములను శాంతిపూర్వకంగా, ధైర్యంతో సహించడమే **"తపస్సు"** అనబడుతుంది.

అర్హత, అధికారాలకు అనురూపమైన సాధనాలను తప్పక ఉపయోగించాలి. కానీ పరిస్థితివశాత్తుగా సాధనాలు లేకున్ననూ ప్రసన్నతతో

ఉండేట్లుగా అలవర్చుకోవాలి.

నేడు మనము దిండు, పడక బట్టలు, కారు మున్నగు వాహనాలు, ఫ్యాన్, కూలర్, ఏ.సీ. లాంటి సాధనాలు లేకుండ ఉండజాలము. ఈ విధంగా మనమందరము బలహీనులమైనాము, సాధనాలకు దాసులమైపోయాము. మనము తఱుచుగా ఈ భౌతిక పదార్థాలను పొందుటకు ఆత్మ–పరమాత్మ తత్త్వములనే నిర్లక్ష్యము చేయుదుము. కొద్దిపాటి పదార్థాలకై మనము ఆత్మ–పరమాత్మలతో వంచితులము కాకూడదు.

తపస్సుతో ఫలించు లాభములు

1. శారీరిక, మానసిక, ఆత్మిక సామర్థ్యాలు అభివృద్ధి అగును.
2. పర్వతములాంటి దు:ఖము, విఘ్నము, సమస్య కలిగినా వాటిని ధైర్యంగా ఎదురించే శక్తి–సామర్థ్యాలు లభించును.
3. శారీరిక, మానసిక, ఆత్మిక విశ్వాసములు వృద్ధిజెందును.
4. ఆత్మ–పరమాత్మలను దర్శించు అర్హత లభించును.
5. అసంయమము ద్వారా ఇతరులను పీడించడం, దు:ఖపరచడం, బాధపెట్టడం వంటివి లేక పోవడం చేత అహింసావ్రతం బలపడును, సుధృఢమగును.

అష్టాంగ యోగంలో తపస్సుకు మిక్కిలి మహత్వము ఇవ్వబడినది. తపస్సు యొక్క మహత్వాన్ని వర్ణిస్తూ మహర్షి వేదవ్యాసుడు ఇట్లు వ్రాసెను–

"న అతపస్వినో యోగ: సిద్ధ్యతి"

తపస్సును ఆచరించని వారికి యోగము సిద్ధించదు అనగా ఈశ్వరున్ని దర్శించ లేరు.

ఆంతరిక నిర్మలత, ఆంతరిక పవిత్రతలు తపస్సు లేనిదే ఏర్పడవు. ఈ జగత్తులో ఉంటూ మనము ఏ–ఏ పదార్థాలతో, వస్తువులతో, వ్యక్తులతో సంబంధితులమై, ఆకర్షితులమై ఉంటామో వాటిని వదల లేక పోవుచున్నాము. త్యాగభావన మనలో ఉదయించలేక పోవుచున్నది. అందుకే మనము తపస్సు ఆచరించలేక పోవుచున్నాము. **త్యాగము లేదు అందుకే తపస్సూ లేదు.**

మహర్షి వేదవ్యాసుడు ఇట్లు ఉపదేశించెను–

"అనాదికర్మక్లేశవాసనాచిత్రా ప్రత్యుపస్థితవిషయజాలా చాశు–ద్ధిర్నాన్తరేణ తప: సంభేదమాపద్యతే ఇతి తపస ఉపాదానమ్"

తపస్సు లేనిదే చిత్తమాలిన్యము నశించదు. అందుకే తపస్సు తప్పక ఆచరించాలి అని ఆదేశించబడినది. రాగద్వేష మూలాన మనము అనాది

కాలం నుండి పలు విధముల కర్మలను చేయుచున్నాము. రాగద్వేషములతో ప్రేరితులమై మనము ఎలాంటి కర్మలను ఆచరించుచున్నామో మనకే తెలియదు. అనాది కాలం నుండి మనము అనేక కర్మలను చేస్తూ వస్తున్నాము. తత్ఫలితంగా క్లేశదు:ఖాదులకు గురి అగుచున్నాము. తత్పరిణామంగా మరింత పాపము చేయుటకు వివశులమగుచున్నాము. రాగద్వేషాలతో ప్రేరితులమై మనచేత చేయబడిన దుష్కర్మల కారణంగా మనము ఈశ్వరునికి దూరమగుచున్నాము. క్లేశదు:ఖాదుల వలన మనము ఏ–ఏ కర్మలను చేయుచున్నామో, వాటిని చేస్తూ–చేస్తూ మన మనస్సుపై వాటి సంస్కారాలు నాటుకొంటాయి. ఈ విధంగా అనాదికాలం నుండి సంస్కారాలు నాటబడుచున్నాయి. ఆ సమస్త సంస్కారాలను సమూలంగా నశింపజేయుటకు తపస్సు మాత్రమే ఏకైక ఉపాయము.

మరి ఆ తపస్సును మనము ఆచరించడం లేదు. విషయాలు మన ముందు ఉపస్థితము కాగానే తెలిసో, తెలియకనో కర్తవ్యములను విస్మరించి వాటికి దాసుల మగుదుము. ఉదాహరణకు మనముందు భక్ష్యపదార్థాలు రాగానే ఇక మనము అన్నీ మరిచిపోయి దానిలోనే లీనమగుదుము. వదలలేక పోవుదుము, త్యజించలేక పోతాము. మనోరమ దృశ్యము మన ముందుకు వచ్చినప్పుడు కనుల పండుగగా భావించెదము, ఆకర్షితులమగుదుము, హితాహితములను గుర్తించ లేకపోవుదుము. పరిణామంగా దాని నుండి దూరం కాలేక పోవుదుము. ఇదే విధంగా మన ముందు ఏ విషయము సమీపించిన మనము, మన మనస్సు పూర్తిగా దానిలోనే లీనమై పోవును. అది జడవస్తువైనా, చేతన వస్తువైనా మన మనస్సు దాసోహంతో వాటికే అంకితమై పోవును. తపస్సు లేనిదే మనలో త్యాగభావన తటస్థపడలేదు. **తపస్సు లేనిచో త్యాగముండ జాలదు.**

'గృహస్థాశ్రమ సమయం ముగిసినది ఇక వానప్రస్థాశ్రమం స్వీకరించండి' అని ఎవరేని అన్నచో అతని సమాధాన మేమిటో చూడండి–'మీకు తెలుసు కదా! నేను ఇంట్లో ఉంటూ వానప్రస్థుల పనులే చేస్తాను. ప్రతి నిత్యం ధ్యానం చేస్తాను, నియమం తప్పక యజ్ఞం చేయుదును, దానమొనర్చుదును. ఇది చేస్తాను, అది చేస్తాను, వానప్రస్థుల పనులన్నీ చేస్తూనే ఉంటాను. అక్కడికి ఇక్కడికి భేదమేముంది? చేసే పని ఇదే కదా? ఆ పనులు ఇంట్లో చేసుకోవచ్చు, ఆశ్రమంలో చేసుకోవచ్చు గదా అని అంటాడు. యథార్థంగా చూస్తే ఆ వ్యక్తి తన రాగాన్ని, మాయా మమతలను గుర్తించలేక పోతున్నాడు. ఇంటి బాధ్యతలన్నీ ముగిసినవి, కానీ

ఇంటినీ వదల లేక పోవుచున్నాడు. దానికి కారణం అనాదికాలం నుండి రాగ–ద్వేషాదులతో చేసిన కర్మల బంధనాలు, సంస్కారాలు అతన్ని దిగ్బంధితము చేసి పెట్టాయి. అవి త్యాగానికి సిద్ధం కానివ్వవు. తపస్సు (త్యాగము) లేకుండ యోగము సిద్ధించదు అనే మూల మంత్రాన్ని మనము తెలుసుకో లేకపోవుచున్నాము. అనాది కాలం నుండి వస్తున్న సంస్కారాలు మన మనస్సులో సుదృఢంగా నాటుకపోయి ఉన్నాయి. అవి మనల్ని పెడు మార్గం పట్టిస్తాయి. మీరు ఎన్ని ఉపదేశాలైన వినండి, అవి మాత్రం నశించవు. వాటిని నశింపజేయుటకు ఉపాయం త్యాగము ఒక్కటే.

ఒక్కొక్కసారి మనకు హితకారి వస్తువులను కూడా త్యజించవలసి వస్తుంది.

"సుఖార్థీ వా త్యజేత్ విద్యాం, విద్యార్థీ వా త్యజేత్ సుఖమ్"

ఇది విద్యార్థులకు ఇవ్వబడిన ఉపదేశము. మీరు విద్యను అర్జించాలను–కుంటే సుఖ–సౌకర్యాల వెంట పరుగులు తీయరాదు. లేనిచో మీరు విద్యను అర్జించలేరు. విద్యను పొందాలంటే తపస్సు, త్యాగము చేయక తప్పదు. సుఖ–సౌకర్యాలను ఆశించకూడదు అనగా ఆహార–పానీయాదులు, శయనము మున్నగు వాటిని కూడా వదలాలి అని తాత్పర్యము కాదు. విద్యాభ్యాసములో ఆటంకాన్ని ఏర్పరిచే వాటిని త్యజించాలి. వాటి విషయంలో త్యాగం, తపస్సు చేయాలి. అదేవిధంగా ఒకవేళ మీరు యోగార్థులవుతే–

"సుఖార్థీ వా త్యజేద్ యోగం, యోగార్థీ వా త్యజేత్ సుఖమ్"

నీవు యోగార్థీ (యోగాభ్యాసీ) కాదలుచుకొంటే ఇక సుఖాన్ని ఆశించకు. ఒకవేళ నీకు సుఖమే కావాలనే కోరిక ఉంటే ఇంటినే పట్టుకొని కూర్చో, మరి యోగాన్ని అనగా ఆత్మిక, మానసిక శాంతులను మరిచిపోక తప్పదు. అవే వస్త్రాదుల (అలంకరణ) వాంఛ, అవే లౌకిక మాటల కోరికలు, ఆ సాంసారిక వ్యవహారమే కావాలను కొంటే మీకు యోగము అబ్బదు. ఒకవేళ మీరు యథార్థంగా మనస్ఫూర్తిగా యోగాన్ని అభ్యసించాలనుకుంటే మనము స్వయంగా అంటుపెట్టుకున్న భౌతిక భోగభాగ్యాలను వదలక తప్పదు. ఈ కథనము ఇప్పుడిప్పుడే వివాహము చేసుకొన్న యువదంపతులకు కాదు సుమా! ప్రస్తుతము మేము చెప్పేది తమ సంపూర్ణ బాధ్యతలను నిర్వహించుకొన్న వారిని ఉద్దేశించే వర్ణిస్తున్నాము.

ఇంట్లో ఉంటూ కూడా ఆ పనులు చేయవచ్చు కదా! అనే పాతపాట మళ్ళీ పాడకండి. వానప్రస్థం తీసుకొనుటకై అనగా గృహత్యాగం చేయుటకు పూర్వకాలపు అడవులు, ఆశ్రమాలు, కుటీరాలు ఎక్కడున్నాయి? అక్కడ ఇది

లేదు, అది లేదు అనే తర్జన–భర్జనలు చేయకండి. వ్యక్తికి సాధనచేయాలనే దృఢసంకల్పము ఉంటే అతడు ఇక ఏమి చూడడు, ఆలోచించడు. అతనికి కేవలం ఈశ్వరుడే అగుపడును. ఈశ్వరుని ఆజ్ఞ ఏమిటి? నా కర్తవ్య మేమిటి? నేను ఈశ్వరుని ప్రణిధానం చేయుచున్నానా లేదా? నేను ఈశ్వర ప్రణిధానం[1] చేసేవాడినవుతే నా లక్ష్యం ఈశ్వరుడు, నా సమక్షంలో ఈశ్వరుని ఆజ్ఞ మాత్రమే ఉండాలి. ఈశ్వరుడు ఆజ్ఞాపించాడు నేను దానిని పూరించి (చేసి) తీరాలి. మరి దానికై త్యాగము చేయవలసి వస్తుంది. కానీ త్యాగము అనగానే మనస్సుకు ఆఘాతము కలుగును, త్యాగానికి మనస్సు సిద్ధపడదు. అన్నింటిని వదిలిన పిదప భవిష్యత్తులో ఎలాంటి పరిస్థితులు ఎదురగునో తెలియదని బెంగపడును. కావున ఇచట కొంత జాగ్రత్త వహించాలి. మీ త్యాగంతో ఉద్దేశ్యం ఉద్దేశ్యంగానే ఉండిపోయి తీరని దాహంగా మారకూడదు. త్యాగము, తపస్సు ఏదైనా మనస్సుకు ప్రసన్నత, ప్రశాంతత, సంతృప్తి కలుగునట్లుగా చేయాలి.

కుటుంబంలోనే మనస్సు లీనమయి ఉండే గృహస్థులకు అప్పుడప్పుడు ఉపదేశించబడుతుంది–ఒకసారి ఆశ్రమానికి విచ్చేసి అక్కడ పది దినములు గడుపండి. అచట మేము ఎలాంటి భోజనాదులను సేవించుదుమో మీరున్నూ అట్లే సేవించుడు, మేము చదివినట్లుగానే చదువండి, మేము ఆలోచించునట్లుగానే ఆలోచించండి, మేము ధ్యానమొనర్చునట్లుగానే మీరున్నూ ధ్యాన మొనర్చండి. అప్పుడుగాని మీకు ధ్యానము, విద్య, తపస్య, దినచర్య అనగా ఏమిటో బోధపడును, స్పష్టమగును, అవగాహన ఏర్పడును. ఇట్టి వచనములను విని కొంత మంది విరుద్ధంగానూ ఆలోచించెదరు–ఇతనికి ఏమి పని–పాట లేదు, మరేపని చేయలేక చాతగాక, ఏమి గతి లేక వెళ్ళి ఆశ్రమంలో ఉంటున్నాడు. కాలయాపన చేస్తున్నాడు. అనగా ఏమి పని–పాట లేని వాడు లేదా ఏమి చేయని వాడే ఇంటిని వదిలి గురుకులంలోనో, ఆశ్రమాలలోనో తిష్ఠవేస్తాడు. భోజనాదులు సమయానికి అన్ని ఎట్లాగు లభిస్తాయి. కానీ ఇట్టి ఆలోచనా ధోరిణి సరియైనది కాదు. గురుకులాలలో, ఆశ్రమాలలో తపస్సు చేయవలసివస్తుంది. అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొంటు సాధన, స్వాధ్యాయములలో తత్పరులై ఉందురు. అప్పుడుగాని వారికి తపస్సు అంటే ఏమిటో, నేను ఎంత తపస్సు చేయుచున్నానో తెలియును. ఇంటిలో నియమ– నిబంధనాలు ఏమి ఉండవు. ఇష్టము వచ్చినప్పుడు లేస్తాడు, సమయ

1. మనోవాక్కాయలతో చేయబడేకర్మలన్నియు సంపూర్ణ శ్రద్ధాభక్తులతో ఈశ్వరునికి సమర్పిస్తూ అనన్యభావంతో సలిపిన ఉపాసనయే 'ప్రణిధానము' అనబడుతుంది. – అనువాదకుడు.

బద్ధత లేకుండా ఎప్పుడైనా తినడానికి సిద్ధమవుతాడు, శుభ్రపరచిన వస్త్రాలుదొరికి పోతాయి, పడుకో దలచినప్పుడల్లా పడక సిద్ధంగా ఉండును. ఏమి పరిశ్రమ చేయనవసరం లేదు, సమస్త సౌకర్యాలు ఉంటాయి. అందుకే అతని మనస్సు ఇంటిలోనే లీనమయి ఉండును, గృహాన్ని వదులుటకు మనస్సు అంగీకరించదు. కానీ యోగాభ్యాసానికి పరిశ్రమ, తపస్సు, త్యాగము తప్పదు. ఇవి లేనిచో ఆధ్యాత్మిక ప్రగతి అసంభవము. కావున ఈ యోగమార్గ అవగాహనకు ప్రయత్నించాలి.

గృహత్యాగము చేసి వానప్రస్థాశ్రమంలో ప్రవేశించు నప్పుడు బ్రహ్మచర్య వ్రతముతో అనగా బ్రహ్మచారిగానే గృహాన్ని త్యజించాలి అని శాస్త్రం చెబుతుంది. భార్యను వెంట తీసుకెళ్ళి గృహస్థాశ్రమము వలె ఇది తీసుకురా, అది తీసుకురా, అది చేయి, ఇది చేయి అని పని చేయించరాదు సుమా! ఇక ఆమె భార్య కాదు, ఇరువురూ సాధకులే. వానప్రస్థంలో గృహస్థ పరిస్థితులు ఉండవు. ప్రతి పని స్వయం చేయాలి. స్వకృషితో తమను సమర్థులుగా భావిస్తూ సర్వ కార్యాలను స్వయంగానే నిర్వహించాలి. బ్రహ్మచర్య దీక్షతోనే గృహత్యాగం చేయాలి. ఒక బ్రహ్మచారి తపోమయ జీవనం గడిపినట్లుగానే తమ జీవన పద్ధతిని గడుపాలి. అప్పుడే గాని మీరు మీ గమ్యస్థానాన్ని చేరుకోగలరు, లక్ష్యాన్ని సాధించగలరు. తపస్సు ప్రతివ్యక్తి చేయవల్సిందే. బ్రహ్మచర్య–గృహస్థ–వానప్రస్థ–సన్యాస ఆశ్రమ వాసులు, బ్రాహ్మణ–క్షత్రియ–వైశ్య–శూద్ర వర్ణస్థులు, బాల్య–యువ–ప్రౌఢ–వృద్ధా–వస్థుల వారందరు ఎవరైనా సరే ఈశ్వర సాక్షాత్కారం పొందదలచిన వారందరునూ ఏ ఏ కార్యాలను ఆచరించడం వలన ఈశ్వర దర్శనం కలుగునో ఆయా కార్యాలనన్నింటిని ఆచరించక తప్పదు. అనారోగ్యంగా ఉన్నవారు మాత్రం తమ పనులలో ఇతరుల సహకారం తీసుకోవచ్చు. సమర్థవంతులు, ఆరోగ్యవంతులు మాత్రం తమ పనులన్నీ స్వయంగానే చేసుకోవాలి. శారీరిక పరిశ్రమ లేనిచో ఆరోగ్యానికీ, సాధనకూ వరుసగా ఆటంకాలే ఆటంకాలు ఎదురగును.

అందుకే మహర్షులు చాలా ఆలోచించి, మంథనం చేసి చేసి తపస్సు అనివార్యమని చెప్పారు. కానీ అది మనకు బోధపడటం లేదు, మన మనస్సుకు తటస్థపడటం లేదు. ముప్పుకు దారితీసే సంస్కారాలనే వెంటబెట్టుకొని తిరుగు–చున్నాము, ఆ సంస్కారాలనే ఇంకా ప్రోగుచేసుకుంటూ కుంటుబడి పోవుచున్నాము. ఏ రాగ–ద్వేషాలనైతే దగ్ధం చేయవలసి ఉండెనో, ఏ కర్మలకైతే దూరంగా ఉండవలసి ఉండెనో, ఏ కర్మలనైతే చేయకుండ ఉండవలయునో,

వాటిలోనే లీనమై కర్మఫల బంధనాలలో బద్ధులగుచున్నారు. యావజ్జీవనము ఆ కర్మలనే ఆచరించారు, కనీసము ఇప్పుడైన వాటిని త్యజించి క్రొత్త కర్తవ్యకర్మలను అనుసరించండి. చేయదగని ఆ రాగ–ద్వేషాలనే చేస్తూ ఉంటే అనాదికాలం నుండి మోస్తున్న పాపకర్మలమూట ఇంకా పెరుగును. అవిద్యా అనే పిశాచి మనల్ని వశపరుచుకొని ఆడించును, మనము కీలుబొమ్మల వలె ఆడెదము. అవిద్యా మూలాన మనము ఎలాంటి నీచకర్మలకు లోనగుచున్నామో తెలియకున్నది. గారడి వాడు కోతులను ఆడించునట్లుగానే అవిద్యా మనల్ని ఆడించుచున్నది. మనమేమో పాపపు సంస్కారాలను నశింపజేయుటకు బదులు ఇంకా వాటినే బంగారము, వజ్రాలను భద్రపరుచుకొన్నట్లుగా భద్రపరుచుకుంటూ ప్రోగుచేస్తున్నాము. వాటిని జ్ఞానము, (వివేకము) అనే సుత్తెలతో బ్రద్దలు చేయుటకు బదులుగా వాటినే ఇంకా పోషిస్తున్నాము. ఐదు ఇంద్రియాలకు సంబంధించిన రూప, రసాదుల సంస్కారాలనే ప్రబలంగా పోషిస్తున్నాము.

తపోబద్ధుడైన వ్యక్తికి వివిధ బాధలు, దు:ఖాలు, మానసిక వేదనలు కలుగుతాయి. మిఠాయి తినకూడదు, ఖారా తినరాదు, ఐస్‌క్రీమ్ లాంటివి భక్షించకూడదు, ఫాస్ట్‌ఫుడ్ భుజించరాదు, వివాహాది విందులలో వెళ్ళినా నవరసములలో వండిన అతి స్వాదిష్ట, మధుర వంటకాలను తినడమే కాదు కదా, స్పర్శించడమే నిషిద్ధము. ఇట్టి కట్టుదిట్టములతో తపస్వీ, నియమబద్ధుడు మానసిక బాధలకు గురి అగును. తన అంత:కరణంలో భద్రపరుచుకొన్న సంస్కారాలతో ప్రేరితుడై తినిత్రాగ దలచి సమస్త భోగభాగ్యములను అనుభవించగోరును. కోరికలు నెరవేరక పోవడంతో దు:ఖగ్రస్థుడగును. అందరూ ఆనందంగా తినుచున్నారు. నావద్ద అన్నీ ఉన్నాయి, తినే శక్తి సామర్థ్యాలు ఉన్నాయి, అయిననూ వదిలిపెట్ట వలసి వస్తుంది. లోలోన కుమిలిపోయి, మనస్సును జయించ లేక చివరికి నియమనిబంధనలను, తపస్సును త్యజించి నాలుకకు లొంగిపోతాడు, అన్నీ తినేస్తాడు.

చిన్న–చిన్న కష్టాలను సహిస్తూ ముందుకు కొనసాగాలి అనేది పెద్దల మాట. మహర్షి దయానందుడున్నూ తన అనుభవాన్ని ఇట్లు వర్ణించాడు–చిన్న–చిన్న బాధలను, కష్టాలను, ఆవేదనలను, దు:ఖాలను, ఇబ్బందులను, ఆటంకాలను ఎదుర్కొంటూ, ఓర్చుకొంటూ యోగాభ్యాసం చేస్తూ ఉండాలి. వాటిని సహర్షంగా సహించాలి, ఓర్చుకోవాలి, ధైర్యంగా ఎదురుకోవాలి. కష్టాలను, బాధలను, దు:ఖాలను నవ్వుతూ, ఆనందముతో అలుముకొనే వారే యోగాభ్యాసులు

అనబడుతారు. యోగాభ్యాసి దు:ఖాలను మరి–మరి ఆహ్వానిస్తూ వాటిని సహిస్తాడు. మున్ముందు మహద్దు:ఖములను ఎదుర్కొను సామర్థ్యమును సంపాదించుటకు అనగా వాటి నుండి విముక్తిని పొందుటకు యోగాభ్యాసి చిన్న–చిన్న దు:ఖాలను, విఘ్నాలను సహర్షంగా అంగీకరిస్తాడు. సహించుటకు వీలుగాని మహద్ విషాదముల నుండి దు:ఖముల నుండి విముక్తిని పొందుటలోనే మానవుడి బుద్ధిమత్త, వివేకము. ఇదియే యోగాభ్యాసి యొక్క కర్తవ్యము. ఈ చిన్న–చిన్న దు:ఖాలు, ఆటంకాలు అనేవి యోగభాషలో తేలుకాటు వంటివి. తేలు లాగానే కాటేస్తుంటాయి. దానితో వ్యక్తి అరుస్తాడు, కేకలేస్తాడు, ఎగురుతాడు, కొట్టుమిట్టాడుతాడు. ఈ తేలుకాటే కదా మనల్ని ఆడించేది. చాలా బాగుంది దీనిని అలుముకొండి. ఇది ఎంత ఆడిస్తుందో అంత ఆడనించని. ఎందుకనగా ఇవి చిన్న–చిన్న బాధలే, వీటిని సహించవచ్చు. కానీ నల్లనాగుపాము కాటేస్తే మాత్రం మంటలతో కేకలు వేయడం, ఎగరడం అంటూ ఏమీ ఉండదు. నేరుగా యమదర్శనమే అగును మరి. అది నాగుపాము కాటు, సహించుటకు శక్యం కానిది. దాని కాటుకు దూరంగా ఉండదలుచుదుము. జన్మ–మృత్యువుల నుండి విముక్తిని కోరుదుము. మరి దీనికై తపస్సు అనివార్యము.

4. స్వాధ్యాయము

పరిభాష– సమస్త దు:ఖముల నుండి విముక్తి గావింపజేయు అనగా మోక్ష విషయమును తెలియ జేయు శాస్త్రముల అధ్యయనం చేయుట మరియు ప్రణవ (ఓంకార) మున్నగు పవిత్ర శబ్దాలను జపించడమే **స్వాధ్యాయము** అనబడుతుంది.

శాస్త్రములు రెండు విధములు–

1. సంపూర్ణ బ్రహ్మాండ పరిజ్ఞానాన్ని బోధపరుచునవి మరియు జీవనయాపనానికి సంబంధించిన శాస్త్రాలు.
2. ఆత్మ–పరమాత్మ తత్త్వములను తెలియజేయు శాస్త్రములు. భౌతిక విద్య, అభౌతిక విద్య రెండింటిని అధ్యయన మొనర్చడమనియే స్వాధ్యాయ శబ్దానికి అర్థము. కేవలం భౌతిక విద్యతో లేదా కేవలం అభౌతిక విద్యతో ఎవరునూ తమ లక్ష్యాన్ని సాధించలేరు. కావున రెండింటి సమన్వయము అనివార్యము.

నాలుగు వేదముల మరియు ఋషుల ద్వారా వ్రాయబడిన గ్రంథములను చదువే పరంపర, చదువించే పరంపర అస్తమయ మగుచున్నది.

మనము భౌతిక ఉన్నతిని సాధించుచున్నాము, దానితో పాటు మనము ఆధ్యాత్మిక సమున్నతిని కూడా సాధించి తీరాలి.

స్వాధ్యాయముతో సిద్ధించు ప్రయోజనములు

1. స్వాధ్యాయము ద్వారా జీవనంలో ఉపయోగపడు వస్తువుల పరిశుద్ధ జ్ఞానము కలుగును.
2. కీడును కలిగించే వస్తువుల ద్వారా వాటిల్లు దుష్పరిణామానికి దూరమగుదుము.
3. హితకర వస్తువుల చేత లభించు సుఖాన్ని అనుభవింతుము.
4. జీవనంలో సుఖ–శాంతులతో, ప్రసన్నతతో సంతృప్తులమై స్వలక్ష్యాన్ని సాధించెదము.
5. ఆత్మ–పరమాత్మ తత్త్వములను దర్శించుటకు అర్హులమగుదుము.
6. స్వాధ్యాయము తల్లివలె నిరంతరము రక్షించును. పతితులము కాకుందుము.
7. ఏకాగ్రత అభివృద్ధి అగును. ఈశ్వరుని ఎడ ప్రీతి, శ్రద్ధ, అభిరుచి పెంపొందును.
8. స్వాధ్యాయాభ్యాసంతో అహింస వ్యాపకంగా ఆచరించబడును. మూఢత్వమనే అవిద్యతో చేయబడే అహింస కర్మలు అంతమగును.

పరమపిత పరమాత్మను పొందుటకు ఈ ప్రపంచంలో యోగాభ్యాసము ఒకటే ఏకైక ఉపాయము. ఆ యోగానికి ఉన్న ఎనిమిది అంగాలలో రెండవ అంగము 'నియమము'. ఆ నియమానికి ఐదు విభాగాలు. అందులో నాల్గవ విభాగమే **స్వాధ్యాయము.** స్వాధ్యాయమును పరిభాషిస్తూ మహర్షి వేదవ్యాసుడు ఇట్లు వాక్రొనెను–

"స్వాధ్యాయ: ప్రణవాదిపవిత్రాణాం జపో మోక్షశాస్త్రాధ్యయనం వా"

ప్రణవాది పవిత్ర వచనములను, మంత్రములను జపించుట, మోక్ష విషయాన్ని ప్రతిపాదించు గ్రంథాలను చదువడమే స్వాధ్యాయము. జీవాత్మ దు:ఖముల నుండి ముక్తిని కోరును. దు:ఖముల నుండి విముక్తం కావడమే మోక్షము. దు:ఖముల నుండి ముక్తిని గావింపజేయు శాస్త్రములు ఏవైతే ప్రపంచంలో ఉన్నాయో, వాటిని చదువడమే స్వాధ్యాయమనబడుతుంది.

ఇచట రెండు విషయములు గమనించ దగినవి. స్వాధ్యాయము అనగా ఒక అర్థము జపం చేయుట. రెండవ అర్థము మోక్ష శాస్త్రముల అధ్యయనము చేయుట.

జపం ఏ విధంగా చేయాలి అనే విషయాన్ని వర్ణిస్తూ మహర్షి పతంజలి యోగదర్శనంలో ఇట్లు నిర్దేశించాడు–**"తస్య వాచక: ప్రణవ:"** (1.27) పరమపిత పరమాత్ముని ప్రముఖ నిజ నామము 'ప్రణవము'. ప్రణవము అనగా **"ఓ3మ్"** అని అర్థము. ప్రణవ శబ్దముతో **"ఓ3మ్"** మాత్రమే గ్రహించబడుతుంది. ఏ శబ్దము ద్వారానైతే పరమాత్ముడు సర్వోత్కృష్టముగా స్తుతించబడుతాడో, ప్రార్థించ–బడుతాడో, ఉపాసించబడుతాడో ఆ శబ్దమే **"ఓ3మ్".** పరమేశ్వరుని సమస్త గుణములన్ని **"ఓ3మ్"** శబ్దార్థంలో ఇమిడి ఉన్నాయి. ఓంకారంతో ఈశ్వరుని సమగ్ర గుణాలను గ్రహించగలము. పరమాత్ముని గుణాలను మన అంతరాత్మలో ధరించ దలుచుకుంటే **"ఓ3మ్"** నామాన్ని జపించాలి.

మహర్షి పతంజలి జప విషయాన్ని ఇట్లు స్పష్టపరిచెను–**"తజ్జపస్తదర్థ–భావనమ్"**. (1.28) ప్రణవశబ్దార్థచింతనతో పాటు భగవంతున్ని ధ్యానించడమే జపము అనబడుతుందని ఆ వాక్యమునకు భావము. భగవంతున్ని ధ్యానించాలి, జపించాలంటే అర్థచింతనతో పాటే చేయాలి. ఓంకార ఉచ్చారణ వాణితో చేసినా, మనస్సుతో చేసినా దాని అర్థచింతన ప్రవాహం మాత్రం ఖండితం కాకూడదు. ప్రభువును మనము ఏ విధంగా ధ్యానించాలి? భగవంతుడు మన సమక్షంలోనే విద్యమానమై ఉన్నట్లు భావించాలి. వాణి లేదా మనస్సుతో ఉచ్చరించబడే ప్రతి వాక్యాన్నీ, శబ్దాన్నీ దాని అర్థంతో సహా తలుస్తూ జపం చేయాలి. ఇదియే యథార్థమైన 'జపము'. ఓంకారము, గాయత్రి మంత్రము లేదా మరే మంత్రాన్ని జపించినా, ఆ సమయంలో మనము తరుచుగా వాటి అర్థచింతన చేయలేక పోతాము. అర్థచింతన లేనందువలన, ఈశ్వరుడు సమక్షంలో ఉన్నట్లు భావించక పోవడంతో మన మనస్సు ఇటూ అటూ నలువైపులు పరుగెడుతుంది. ప్రేమ, ఆప్యాయత, అనురాగం, ఆకర్షణ ఉన్న వస్తువుల వైపు బలాత్కారంగా తీసుకెలుతుంది, వాటినే తలుస్తుంది, స్మరిస్తుంది, ఆలోచిస్తుంది. ఈశ్వరుడు మన సమక్షంలో ఉన్నట్లుగా భావించినపుడు మన మనస్సు ఈశ్వరుని దండనతో భయపడును. ఇక ఈశ్వరున్ని వదిలి మరే విషయాన్ని ఆలోచించదు, ఇటూ–అటూ పరుగులు తీయదు. ప్రాణహాని, ధనహాని మున్నగు కీడు, నష్టములు వాటిల్లుటకు అవకాశము ఉన్న వస్తువులతో వ్యక్తులు భయభీతులగుదురు. అనగా దు:ఖమును కలిగించు వస్తువులతో మనము భయాక్రాంతుల మగుదుము. ఏ ప్రయోజనాన్ని సాధించుటకు ఈ శరీరము మనకు లభించినదో, ఏ ఉద్దేశ్యాన్ని పూరించుటకు మన జీవనము సంభవించినదో, ఏ లక్ష్యాన్నైతే

పొందుటకై ఈ ప్రపంచము ఉత్పన్నము చేయబడిందో, దేని నిమిత్తమైతే మనము జీవించు చున్నామో, ఆ పరమ ఉద్దేశ్యభూతమైన మోక్షాన్ని ప్రసాదించు ఈశ్వరున్ని మనము మన సమక్షంలో ఉంచుకొని కూడా ఉద్దేశ్యానికి, లక్ష్యానికి విరుద్ధంగా, ప్రతికూలంగా ఆచరిస్తే ఈశ్వరుడు తప్పక మనల్ని దండిస్తాడు అనే భావనతో, తత్పరతతో అర్థచింతనము చేస్తూ జపానుష్ఠానము కొనసాగించాలి.

మనస్సును శరీరములో ఒక చోట నిలిపి అచటనే విద్యమానమై ఉన్న పరమాత్మని సమీపంలో ఆత్మను చేకూర్చి జపించాలి. ఉదాహరణకు ఓంకార జపం చేయుటకు సంకల్పించాము. భగవంతున్ని మన సమక్షంలో ఉంచుకొనియే జపం చేయాలి. భగవంతున్ని సమక్షంలో ఉంచుకోవడ మనగా అతన్ని జీవాత్మకు ముందు నిలపడం. కానీ ఎలా? జ్ఞానముతో. ఎందుకనగా భగవంతుడు ప్రత్యక్షముగా లేడు కదా! ఇప్పుడు ప్రత్యక్షం చేసుకోవాలి, సాక్షాత్కారం పొందాలి. అందుకే కదా జపానికి సిద్ధమగుచున్నాము. శబ్దాల సహకారంతో, జ్ఞాన పూర్వకంగా, శబ్ద ప్రమాణముతో ఈశ్వరున్ని మనముందు భావించెదము, నిలుపుదుము. ఉదాహరణకు ఒక విద్యార్థి పూర్వం చదివిన పాఠాలను ఉపాధ్యాయుడు తన సమక్షంలోనే ఉన్నాడని భావించియే అభ్యసించును, వల్లించును. అతడు ఉపాధ్యాయునితో భయపడును. ఉపాధ్యాయుని సమక్షంలో విద్యార్థి విద్యాభ్యాసికి భిన్నమైన ఏ పనినైనా చేయుటకు సాహసించడు. అందుకే ఉపాధ్యాయుడు తన ముందు ఉన్నాడని భావించడం చేత ఇక అతను దూరదర్శనం (టీ.వీ.) చూడడు, ఆటలు- పాటలు, అల్లర్లు చేయడు. మిగతా ఏ కార్యాన్ని ఇష్టపడడు. విద్యార్థి తన ముందు అధ్యాపకుడు ఉన్నట్లుగానే భావించి శబ్దాలను వల్లిస్తూ, వాటి అర్థాలను విచారిస్తూ, గ్రహిస్తూ పాఠాలను హృదయంగమం చేసుకొన్నట్లుగానే ఉపాసకుడు జపం అర్థపూర్వకంగా చేయాలి. మనము రాత్రులందు రాత్రిని, దినములో దినాన్ని (ప్రకాశాన్ని) అనుభవిస్తూ పనులను కొనసాగించునట్లుగానే ఈశ్వరానుభూతిని పొందుతూ జపించాలి.

ఓంకారాన్ని ఉచ్చరిస్తూ దాని అర్థాన్ని కూడా స్మరిస్తే ఈశ్వరున్ని మన సమక్షంలో అంగీకరించినట్లే. ఈశ్వరుని సర్వరక్షక గుణాన్ని, సర్వశక్తిమత్తను, ఆనంద స్వరూపాన్ని స్మరిస్తూ, ఆలోచిస్తూ, అనుసంధానం చేస్తూ, ఈశ్వరుని ఆయాగుణాల అనుభూతిని ఆస్వాదిస్తూ జపం చేస్తూ ఉండాలి, అదే విధంగా జపాన్ని మరల-మరల పునరావృత్తము చేస్తూ ఉండాలి. ఉదయం చేసినా సాయంత్రం మళ్ళీ చేయాలి. సాయంత్రం చేసినా రేపు మరల తప్పక చేయాలి, రేపు చేసినా మళ్ళీ

మరుసటి దినములోను చేయాలి. ఆ తరువాతన్నూ మున్ముందు చేస్తూనే ఉండాలి. అదే విధంగా నెలలుగా, సంవత్సరాలుగా జపసాధనా నిరంతరముగా, నిరాటంకంగా కొనసాగుతూనే ఉండాలి. అప్పుడు గాని మన స్వాధ్యాయము అత్యుత్తమంగా, పరిపూర్ణంగా సంపన్నమగును. దాని పరిణామమున్నూ లభించును. **"తత: ప్రత్యక్చేతనాధిగమ:"** జపానుష్ఠానముతో ఆత్మతత్త్వము ప్రత్యక్షమగును, పరమపిత పరమాత్ముని సాక్షాత్కారం కలుగును. చైతన్య అవగాహనము, చైతన్య సంప్రాప్తి, ఆత్మబోధ, భగవద్దర్శనములు సిద్ధించును. ఇదియే గాక దీనితో పాటు మరొక మహత్వపూర్ణమైన ప్రయోజనము సిద్ధించునని చెప్పబడినది. **"అంతరాయాభావశ్చ"** సాధనలో తటస్థపడు సమస్త విఘ్నాల, ఆటంకాల కారణంగా మనం ఈశ్వరుని దర్శించలేక పోవుచున్నాము. ఈశ్వరసాన్నిధ్యాన్ని పొందలేకపోవుచున్నాము. ఆ కారణాలనే అంతరాయము లన్నారు. మనము యోగసాధనలో సాఫల్యాన్ని సాధించుటకు ప్రవృత్తులము అగునప్పుడు మధ్యలో అనేక అంతరాయాలు ఎదురగును. వాటి మూలాన మన సాధన ఆగిపోవును. మార్గంలో తీవ్రవేగంతో వాహనము ద్వారా పయనించినపుడు మధ్య-మధ్యలో గతి-అవరోధకములు ఎదురగును. అప్పుడు మన వేగం తగ్గును, ఆగిపోవును. అదే విధంగా మన యోగ-ప్రయాణంలో అనేక సమస్యలు, వివిధ విఘ్నాలు, తటస్థ పడును. అందువలన మనము ఈశ్వరున్ని సమీపించలేక పోవుదుము. జపము ద్వారా ఆ సర్వ విఘ్నాలు తొలగి పోవును, అదృశ్యమగును.

స్వాధ్యాయముతో కలుగు రెండవ ప్రయోజనాన్ని వర్ణిస్తూ మహర్షి వేదవ్యాసుడిట్లు వ్రాసాడు-**"మోక్షశాస్త్రాణామ్ అధ్యయనమ్"** స్వాధ్యాయం చేయండి, కానీ మోక్షానికి వెలుగుదారులను చూపు శాస్త్రాలనే చదువండి. తత్త్వజ్ఞానం లభించు వరకు శాస్త్రముల అధ్యయన మొనర్చండి. ఆ జ్ఞానము ద్వారానే మనము ఈశ్వరున్ని సమీపించ గలము. ఆ తత్త్వజ్ఞానము లేనందు వలనే మనము ఈశ్వర ధ్యానానికి వంచితుల మగుచున్నాము.

ఒక ఉదాహరణతో ఆలోచిద్దాం. మనకు శారీరిక విజ్ఞానము తెలిసి ఉండాలి. వ్యాధి, రోగము అనేది ఒక మహద్ అంతరాయము, విఘాతకము, అడ్డుగోడ. ఇదియే మనల్ని ముందడుగు వేయనివ్వదు. మన నడక, ప్రయత్నము నిలిచిపోవును. వ్యాధి మూలాన మన దైనిక కార్యాలే సరిగ సలుపబడవు,

మోక్షప్రయత్నాలు ఎట్లు కొనసాగగలవు? అనగా అనారోగ్యత అంతరాయమే అని స్పష్టమగుచున్నది. దీనితో మనస్సు ఏకాగ్రితము కాజాలదు. పలు ప్రయత్నాలు సలిపిన మనస్సు స్థిరపడదు. వ్యాధి ఏకాగ్రతను పదే-పదే భంగపరుచును. వ్యాధుల నుండి దూరంగా నుండుటకు తగు పరిజ్ఞానం మనకు తప్పక ఉండాలి. అనగా నేను ఏవిధంగా వ్యాధిగ్రస్థున్ని కాకుండ ఉండగలను? నేను నా శరీరాన్ని ఏ విధంగా నిరోగముగా ఉంచగలను? నేను నా ఊపిరితిత్తులను ఎట్లు సురక్షితంగా ఉంచగలను? హృదయాన్ని ఎట్లు రక్షించుకోగలను? కాలేయాన్ని రక్షించుకొనేది ఎట్లు? నేడు జఠరాగ్ని సమస్య తీరని సమస్యగా మారుచున్నది దాన్ని నేను నిరంతరం ప్రదీప్తంగా ఉంచుకోవాలంటే ఏమి చేయాలి? చిన్న ప్రెద్ద ప్రేగులను బలంగా ఉంచుటకు ఉపాయమేమి? ఈ విధంగా ఒక్కొక్క అంగ-ప్రత్యంగాలకు సంబంధించిన వ్యాధులు సంభవించగలవో, వాటన్నింటిని నేను ఎట్లు జయించగలను. మనకు వాటి అవగాహన తప్పక ఉండి తీరాలి. అవి మనల్ని రోగిష్ఠులుగా చేసి వివిధ బాధలకు గురిచేయకుండునట్లుగా వాటి పరిజ్ఞానం మనకు ఉండాలి, జాగ్రత్త పడాలి. అందుకే స్వాధ్యాయము చేయాలి. వ్యాధి సాధనకు ఒక అంతరాయము, విఘాతకము. దాన్ని నివారించుటకు మనము ఎంత స్వాధ్యాయము, అధ్యయనము చేయాలో ఆలోచించండి.

సోమరితనము, అలసత్వము, మందత్వమున్నూ, కర్మవిముఖత సాధనకు అంతరాయమే. అలసత్వము మనలో చాలా కూరుకుపోయి ఉంది. దీనిని సమూలంగా నశింపజేయుటకు ఎంతజ్ఞానము అవసరమో? నేను సోమరినా? కాదా? అనే నిర్ధారణ కొరకు శాస్త్రీయ పరిజ్ఞానం తప్పదు సుమా! శాస్త్రీయ పరిజ్ఞానంతోనే కదా తెలిసేది-నేను పురుషార్థినా? లేదా సోమరినా? కర్మనిష్ఠుడినా? లేదా కర్మవిముఖుడినా?

సంశయము, సందేహమున్నూ సాధనకు సంకటమే, ఆటంకమే. ఈ సందేహాలు ఎన్ని విధాలుగా ఉంటాయో? కలుగుతాయో? చూడండి. "నేను ఇంటిలోనే ఉంటూ అన్ని చేయగలను. గృహత్యాగము చేసి సాధనాదులు చేయుటకు అనుకూలమైన నాటి పరిస్థితులు నేడు లేవు. ఈ రోజుల్లో అనేక సాధనాలు, అనుకూలమైన సౌకర్యాలు అన్నియు ఉన్నవి. కావున ఇంటిలోనే ఉంటూ నేడు అన్ని సాధించవచ్చు". అనే ధోరణి అందరిలో వ్యాపించకపోయినా ఒక పెద్ద సందేహమే. దీన్ని గ్రహించుటకు సూక్ష్మఅధ్యయనము, క్షుణ్ణమైన

ఆలోచన, గాంభీర్యమైన స్వాధ్యాయము అవసరము. నేను ముందడుగు వేయుటకు, సాఫల్యాన్ని సాధించుటకు నాకు ఎంత అవగాహన ఉండాలి? నాకు ఎంత పరిజ్ఞానము కావాలి? అనేది గుర్తించాలి.

ఈ విధంగా ఒక్కొక్క అంతరాయాన్ని క్షీణింప జేయుటకు మనకు చాలా-చాలా పరిజ్ఞానము అవసరము అనేది ఇచట గమనించదగిన విషయము. భౌతిక శాస్త్రాలున్నూ దు:ఖముల నుండి దూరము చేయునవే. ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రాలున్నూ దు:ఖముల నుండి విముక్తిని కలుగింపజేయునవే. మనము ఈ భౌతిక జగత్తులో, ప్రపంచములో ఉన్నందువలన భౌతికశాస్త్రాన్ని చదువాలి. లేనిచో ఈ జగత్తు ద్వారా లభించు సుఖ-సౌకర్యాలను ఎలా పొందగలము? దాని ద్వారా కలుగు దు:ఖనివారణ ఎట్లు సంభవించును? మరి ఈ విధంగా జపమూ, శాస్త్రీయ అధ్యయనమూ, ఈ రెండింటిని సమన్వయముతో ఒక అద్భుత సత్ఫలితము లభించును. దీనికి ఒక గొప్ప వైశిష్ట్యము ఉంది. దీనితో ఒక అలౌకిక ప్రయోజనము సిద్ధించునని చెప్పబడినది-

"స్వాధ్యాయాదిష్టదేవతా సంప్రయోగ:"

మహర్షి వేదవ్యాసుడు దీని వ్యాఖ్యానము ఇట్లు వ్రాసెను-

"దేవా ఋషయ: సిద్ధాశ్చ స్వాధ్యాయశీలస్య దర్శనం గచ్ఛన్తి"

దేవతలు, ఋషులు, సిద్ధులను సాధించిన సాధుపుంగవులు, యోగులు అందరు స్వాధ్యాయశీలుర దర్శనానికై వారి వద్దకు చేరుకొందురు, వారి సాన్నిధ్యాన్ని పొందుదురు. దప్పికగా ఉన్నవారు బావి దగ్గరకి వెళ్ళడం సహజం, సామాన్యమే కానీ ఇచట బావియే దప్పిక ఉన్నవారి వద్దకు వస్తున్నది. ఇదియే స్వాధ్యాయ మహిమ, ప్రత్యేకత.

నేడు మన సమకాలంలో ఋషులు లేరు. దీనికి బాధపడే అవసరం లేదు. కానీ ఉన్నత స్థాయిలో చేరుకొన్న యోగాభ్యాసులు మాత్రం కానరావచ్చు. మనం స్వాధ్యాయం చేస్తే వారి దర్శనం కలుగవచ్చు. ప్రకాండ పాండిత్యము గల పండితులు, విద్వాంసుల దర్శనం కలుగుతుంది. వారే స్వయంగా మన ఇంటికి వచ్చి దర్శన సౌభాగ్యం కలిగించెదరు. వారే ఎందుకు వస్తారు? వారికేమి అవసరం ఉంది? అవసరం ఇద్దరికి ఉంది. నాలుగు ఆశ్రమాలలో గృహస్థాశ్రమం ప్రముఖమైనది, పెద్దది. మిగత మూడు ఆశ్రమాల పాలన-పోషణల బాధ్యత గృహస్థాశ్రమము పైననే ఉంది. ఇతర ఆశ్రమాల భోజనాది సంపూర్ణ సౌకర్యాల,

సంసాధనాల సంపూర్తి గృహస్థాశ్రమమే చేయును. కావున అన్య-ఆశ్రమవాసులు గృహస్థుల ఇంటికి వెళ్ళక మరెక్కడికి వెళ్ళుదురు? అందులో శ్రద్ధా-భక్తులు కలిగి సర్వాధికంగా సానుకూలంగా ఉండే వారి ఇంటికే వెళ్ళుదురు కదా! నిరంతరము స్వాధ్యాయము చేయువారు, అధికాధిక తత్త్వజ్ఞానం కలవారు, ఈశ్వరభక్తులు, ఈశ్వరున్ని వదలి ఒక్క క్షణం కూడా జీవించని వారు ఎంతటి పుణ్యాత్ములో, ఎంతటి ధర్మాత్ములో, ఎంతటి భాగ్యవంతులో అలాంటి ఉత్తమోత్తముల వారి ఇంటికే విద్వాంసులు అతిథులుగా వెళ్ళుదురు. ఎప్పుడైన గొప్పదానినే ఎంచుకొంటాము మనము. 'నేను ఉత్తమోత్తములను, మహనీయులను దర్శించుకోవాలి, వారి ఉపదేశ అమృతవాక్కులను వినాలి' అనే తీవ్రవాంఛ గృహస్థులకు విద్వాంసుల ఆగమనతో కూర్చున్న చోటనే తీరిపోవును. ఇది స్వాధ్యాయము (ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలను చదువడం) వలన కలుగు ప్రయోజనము.

స్వాధ్యాయశీలురైన గృహస్థులు ఏ ఉద్దేశ్యముతోనైతే స్వాధ్యాయము చేయుదురో ఆ ఉద్దేశ్యాన్ని నెరవేర్చుటకు, ప్రశస్తము చేయుటకే విద్వాంసులు వారి గృహములకు వెళ్ళుదురు. విద్వాంసుల ఆగమనానికి ఇది రెండవ ప్రయోజనము. అందుకే మహర్షి వ్యాసుడు ఇట్లు పలికెను-**"కార్యే చాస్య వర్తన్త ఇతి"** గృహస్థుల లక్ష్యాన్ని, ఉద్దేశ్యాన్ని నెరవేర్చుటకు వారు ప్రవృత్తులవుదురు, వారి మార్గాన్ని ప్రశస్తము చేయుదురు. 'మీరు ధ్యానమగ్నులైనపుడు, ధ్యానము చేయునపుడు మీకు కొన్ని సమస్యలు, విఘ్నాలు ఎదురగును. వాటి కారణములు ఇవి-అవి అని ఉపదేశించి వీటిని గ్రహించడానికి ప్రయత్నించాలి, జాగ్రత్తపడాలి, క్షుణ్ణంగా పరిశీలించాలి'. ఈ విధంగా వారు ఉపదేశించెదరు. ఇట్టి ఉపదేశములను విని గృహస్థులు ఇట్లు వాక్కొందురు-మహాశయ! నాకు ఎలాంటి మానసిక విషాదాలు, బాధలు లేవు, ఒత్తిడులు, బరువు-బాధ్యతలున్నూ లేవు. కొడుకులు, కోడళ్ళు, కూతుళ్ళు, అల్లుండ్లు, మనుమండ్లు, మనమరాండ్లు అందరూ ఎవరి పనులలో వారు ఉన్నారు. నేను పరోపకార పనులలోనే ఉంటాను. ఉదయం నా కొరకు కొంత సమయం మిగిలి ఉంటుంది. ఆ సమయాన్ని ఎవరికి కేటాయించను. నేనే వ్యాయామము, స్నానము, ధ్యానము, స్వాధ్యాయము మున్నగు వాటిని నియమం తప్పక చేసుకొందును.

ఈ విధంగా మనోహర వాక్కులను వర్ణిస్తూ తనను ఒక సత్పురుషునిగా, సాధకునిగా వ్యక్తపరుస్తాడు. కానీ "మమత్వం" మాత్రం వదలడం లేదు. మమత్వ

సూక్ష్మరూపం పట్టుబడటం లేదు. ఆ మమత్వాన్ని యోగపరాయణుడైన విద్వాంసుడు పట్టిస్తాడు. చూడండి మీ సాధనలో ఇలాంటి పొరపాటు జరుగుచున్నది. అందుకే మీరు భగవద్ధ్యానం చేస్తూ, ఈశ్వరుని ఉపాసనాదులను సలుపుతూ కూడా మీ మనస్సు మనుమండ్లు, మనమరాండ్లు, కూతుళ్ళు, కొడుకుల వైపు ఆకర్షించబడుతుంది. ధనము, బంగారము, భవనము, భూములందు, మరి ఇంకా ఇటు-అటు పరుగెడుతుంది. మీ మనస్సు ధ్యానంలోనూ మధ్య-మధ్యలో ఆయా వస్తువుల వైపు వెళ్లుతుంది. సంపూర్ణంగా ఈశ్వరునిలోనే నిమగ్నం కావడం లేదు. ఈ విధంగా యోగనిష్ణాతులైన విద్వాంసులు సాధక-బాధకము లన్నింటిని తెలియ పరచి వారికి మార్గదర్శనం చేయుదురు. ఒక తల్లి బాలునికి తన చేతి వ్రేలు నిచ్చి నడక నేర్పించినట్లుగానే యోగజ్ఞులున్నూ గృహస్థ సాధకులకు తమ అనుభవాత్మక ఉపదేశమనే చేతిని పట్టించి యోగమార్గంలో నడిపించెదరు. ఇప్పుడిప్పుడే నిలబడి నడక నేర్చుకొంటున్న చిన్నారి వ్రేలును పట్టుకొని నడుచుటకు సహకరిస్తుంది తల్లి. ఈ చిన్న సహకారంతోనే ఆ బాలుడు సంతోషంగా, నవ్వుతూ-నవ్వుతూ ముందుకు సాగుతాడు, ఈ విధంగా నడవడం నేర్చుకొని ఒకరోజు పరుగెత్తడం మొదలు పెడతాడు. అదే విధంగా యోగవిద్య విశారదుల చిన్న మార్గదర్శనంతో సాధకులు తమ విఘ్నము లన్నింటిని తొలగించుకుంటూ యోగసాధనలో సంతోషంగా ముందుకు కొనసాగుతారు. ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతిని సాధిస్తారు.

"ఇష్టదేవతా సంప్రయోగ:" సూత్ర వ్యాఖ్యానంలో మహర్షి వేదవ్యాసుడు దేవ శబ్దానికి దేవుడు, ఋషి, సిద్ధపురుషుడు అని అర్థం వ్రాయగా మహర్షి దయానందుడు **"పరమాత్ముడు"** అనే అర్థాన్ని కూడా వ్రాసారు. అనగా స్వాధ్యాశీలురులకు పరమాత్ముడు తన దివ్య దర్శన సౌభాగ్యాన్ని కలిగిస్తాడు, అతని సమస్త కోరికలను నెరవేర్చుకొనుటకు సంపూర్ణ సహకారాన్ని ప్రసాదించును. ఇది స్వాధ్యాయముతో లభించు మరొక ప్రయోజనము.

ఓంకార జపము, గాయత్రీ జపము, అసతో మా సద్గమయ జపము, ఇదే విధంగా మీ మనస్సును మిక్కిలి ప్రభావితం చేయునది, మనస్సు ఏకాగ్రము చేసి అధికాధిక ధ్యాన మొనర్చుటకు ఉపయుక్తమైన ఏదో ఒక మంత్రము, వాక్యము, శబ్దాన్ని నిరంతరం జపం చేస్తూ ఉండాలి, మోక్ష శాస్త్రముల స్వాధ్యాయము సలుపుతూ ఉండాలి. ఈ సాధన మనల్ని మోక్షం వైపు తీసుకెళ్ళను.

5. ఈశ్వర ప్రణిధానము

పరిభాష– మనోవాక్కాయములతో ఆచరించబడే సమస్త కర్మలను ఈశ్వరునికి సమర్పించడం, ఆ కర్మలకు లౌకిక ప్రతిఫలాన్ని ఆశించకుండా మోక్షాన్ని కోరడం. ప్రతి కర్మను చేస్తూ ఈశ్వరుడు నన్ను చూస్తున్నాడు, వినుచున్నాడు, గుర్తిస్తున్నాడు, నేను ఈశ్వరుని సమక్షంలోనే సమస్త కర్మలను ఆచరించుచున్నాను ఇలాంటి పవిత్ర భావనల అనుభూతిని పొందుతూ ఉండడమే **ఈశ్వర ప్రణిధానము** అనబడుతుంది.

దినములో దినాన్ని (ప్రకాశాన్ని), రాత్రిలో రాత్రిని (అంధకారాన్ని) అనుభవిస్తూ, గుర్తిస్తూ సమస్త కార్యాలను నెరవేరుస్తున్నట్లుగానే మనస్సు, బుద్ధి, ఆత్మలందు భగవంతుని వ్యాపకతను, అస్తిత్వాన్ని అనుభవిస్తూ, అంగీకరిస్తూ సమస్త కార్యములను సలిపినచో ఈశ్వరుని సామీప్యతను, సన్నిధిని పొందుదుము.

ఇట్టి భావనను అలవర్చుకొనుటకు ప్రారంభములో పదే–పదే నిరంతరము అభ్యసించాలి, ప్రయత్నం కొనసాగించాలి.

ఈశ్వర ప్రణిధాన ప్రయోజనములు

1. మమత్వము (నేను, నాది అనే భావన) క్షీణించును.
2. ప్రతి వస్తువులో (జడ, చేతనాలలో) ఈశ్వరుని అస్తిత్వ అనుభూతి కలుగను. దీని వలన అందరితో సముచిత వ్యవహారమే జరుగును.
3. ప్రతి పనిని, కార్యాన్ని ఈశ్వరుని ఆజ్ఞానుసారమే చేయడం వలన ఎలాంటి అనుచిత పాపకర్మ చేయబడదు. దీనితో ఈశ్వర ప్రణిధానమొనర్చు వ్యక్తి పూర్ణ అహింసకుడు అగును.
4. ఈశ్వర ప్రణిధానాన్ని సలుపు వ్యక్తిని ఈశ్వరుడు వరించును.
5. ఈశ్వరుని దర్శన సౌభాగ్యము కలుగును.

ఈశ్వరభక్తులందరు ఈశ్వరసాక్షాత్కారము పొందకోరుదురు. ఈశ్వరున్ని దర్శించ దలుచుదురు, ఈశ్వరున్ని చూచుటకు ఇష్టపడుదురు. ప్రపంచములో జన్మించిన మహాపురుషులందరున్నూ భగవంతున్ని పొందుటకు అనేక ఉపాయములను ఉపదేశించిరి. ఎంతమంది ఋషులు, మహర్షులు అయినారో వారున్నూ భగవద్దర్శనానికై నానా ఉపాయములను, సాధనాపద్ధతులను తెలియ

పరుచుటకు వివిధ గ్రంథములను వ్రాసిరి. వాటిలో ప్రముఖమైన, ప్రసిద్ధమైన గ్రంథము **'యోగదర్శనము'.** ప్రపంచంలో ఎవరైన యథార్థముగా ఈశ్వరున్ని పొందదలుచుకుంటే, ఈశ్వరున్ని దర్శించాలనుకొంటే దానికి విధి–విధానము ఏమిటి? ఆ మార్గానికి పద్ధతు లేమిటి? మానవుడు తన భౌతిక కార్యాలను కొనసాగిస్తూ, ఈ జగత్తులో ఉంటూ ఈశ్వరున్ని పొందవచ్చా లేదా? అనే విషయాలనే తెలియ జేస్తుంది యోగదర్శనం. అందుకై యోగదర్శనములో యమము, నియమము, ఆసనము, ప్రాణాయామము, ప్రత్యాహారము, ధారణ, ధ్యానము, సమాధి అను ఎనిమిది యోగాంగములు వర్ణించబడినవి. ఈ యోగాంగములను వివరిస్తూ మహర్షి పతంజలి అనేకానేక ఉపాయములను ఉపదేశించిరి. వాటిననుసరించి జీవుడు ఈశ్వరున్ని త్వరలో పొందగలడు, స్వల్పవ్యవధిలోనే మోక్షాన్ని సాధించగలడు. ఆ ఉపాయాలను ఉపదేశిస్తూ–ఉపదేశిస్తూ చిట్ట–చివరిగా ఉపదేశించిన ఉపాయమే **ఈశ్వర ప్రణిధానము.** ఈ విషయంపై మీ ధ్యాస విశేషంగా ఆకర్షింప కోరుచున్నాను.

మనము ఈశ్వరున్ని ఏ విధంగా దర్శించుకోగలము? ఈశ్వర ప్రణిధానంతో జీవుడు త్వరగా ఈశ్వర సాక్షాత్కారము పొందగలడు. ఈశ్వర ప్రణిధానము అనగా సమర్పించుకోవడం. ఈశ్వరునికి సమర్పితులు కండి, తమను తాము సమర్పించండి. మనము స్వయంగా ఏ విధంగా సమర్పితం కావాలి? దాని పద్ధతి ఏమిటి? ఈ విషయాన్ని వివరిస్తూ మహర్షి వేదవ్యాసుడు తమ భాష్యంలో అనేక గూడార్థాలను విప్పిపెట్టారు. మనము తరుచుగా, సామాన్యంగా సమర్పణ విషయంలో ఎన్నెన్నో అభిప్రాయాల్ని వింటూ ఉంటాము. వినడమే గాక సమర్పిస్తాము కూడా. ఇతరులకున్నూ సమర్పితులు కండి అని చెపుతూ ఉంటాము. విద్యావిషయానికి వెళ్తే అక్కడ అధ్యాపకునికి, విద్యార్థికి మధ్యలో సమర్పణ భావన వస్తుంది. తల్లిదండ్రులు తమ సంతానానికి తమ ఎడ సమర్పితులు కమ్మని ప్రేరేపిస్తారు. మేము చెప్పినట్లుగా నడుచుకొండి అని నిర్దేశిస్తారు. అదే విధంగా నేను చెప్పినట్లుగానే మీ ప్రవర్తన, నడవడి ఉండాలి అని ఉపాధ్యాయుడు తమ విద్యార్థులకు సమర్పణ భావన నేర్పిస్తాడు. మనము ఒకరి ఆధీనంలో ఏదో ఒక పని చేసినప్పుడు వారున్నూ 'మీరు మాకు సమర్పితులు కండి. మేము చెప్పినట్లుగా చేయండి' అనియే కదా! చెప్పేది.

'సమర్పితులు కండి, మేము చెప్పినట్లుగా చేయండి' అని ఇచట చెప్పబడుచున్నది. ఇంతకు ఈ సమర్పణ అంటే ఏమిటి? సమర్పణ అనగా ఒకరి

ఆజ్ఞను అనుసరించడము, ఆచరించడము అని అర్థము. అందుకే 'మేము చెప్పినట్లుగా చేయండి' అని పదే-పదే సమర్పణ శిక్షణలో ఆదేశించ బడుచున్నది. తల్లిదండ్రులు, అధ్యాపకుడు, సమాజంలో పనిచేయించే ప్రతి వ్యక్తియున్నూ ఆ ఆదేశవాక్యాన్నే- ('మేము చెప్పినట్లు చేయండి') పలుకుచున్నారు. సమర్పణ అంటే ఇది. ఈ విషయాన్నే మహర్షి వేదవ్యాసుడు **'భక్తి విశేషము'** అనగా 'విశిష్టమైన భక్తి' అనే శబ్దముతో వ్యక్తపరచాడు. విశిష్టమైన భక్తి కలిగి ఉంటే సమర్పితమైనట్లే? ఈ 'విశిష్ట భక్తి' శబ్దాన్ని మహర్షి దయానందుడు మరింత ఎక్కువగా ఇట్లు స్పష్టపరిచినాడు-**"భక్తి అనగా అతని ఆజ్ఞను పాటించడంలోనే నిత్యం తత్పరులై ఉండాలి"** అనగా ఎవరి ఎడ సమర్పితు లగుచున్నారో అతని ఆజ్ఞను ఆదరించండి, అతని నిర్దేశాలను అనుసరించండి, అతని నియమాలను పాటించండి. ఇదియే సమర్పణను మహర్షి వేదవ్యాసుడు స్వ శబ్దాలలో ఇట్లు వ్యక్తపరచాడు-

"సర్వక్రియాణాం పరమగురావర్పణమ్ తత్ఫలసంన్యాసో వా"

సర్వక్రియాణామ్=మనము ఏపని చేసినా, ప్రతి పనిని, ప్రతి క్రియను **పరమగురావర్పణమ్**=పరమగురువగు పరమేశ్వరునికి సమర్పించాలి. ఇదియే ఈశ్వర ప్రణిధాన మగును. చేసిన ప్రతి ఒక్క దానిని ఈశ్వరునికి సమర్పించాలి. ధనాన్ని సంపాదిస్తే, ధనాన్ని సమర్పించండి, భవనాలను నిర్మిస్తే, వాటినీ సమర్పిం-చండి, బంగారము, వెండి అర్జిస్తే, వాటినీ సమర్పించండి. ఏమి చేసినా, ఏమి పొందినా, ప్రతిదాన్నీ సమర్పించండి. **సర్వక్రియాణాం పరమగురావర్పణమ్** మనము సలిపిన ప్రతి క్రియను, పొందిన ప్రతి వస్తువును ఈశ్వరునికి సమర్పించాలి.

వ్యాస మహర్షి మరొక విషయాన్ని వర్ణించాడు-**"తత్ఫల సంన్యాసో వా"** అనగా నీవు చేసిన కార్యానికి ప్రతిఫలాన్ని ఆశించకు. 'ప్రతిఫలం ఆశించరాదు' అనే దానికి అభిప్రాయమేమిటో కొంత అవగాహన చేసుకోవాలి. మనము ఏదో కొంత శ్రమించాము, పరిశ్రమ చేశాము. పురుషార్థం చేసి, కష్టపడి కొంత ఫలితాన్ని పొందాము. ఆ ఫలితాన్నే ఆశించకూడదా? ప్రతిఫలాపేక్ష ఉండరాదు అనగా మనము చేసిన ప్రయత్నానికి బదులుగా మనకు ఏమి అవసరం లేదు. ఒకవేళ ఫలత్యాగానికి భావము ఇదియే అవుతే ఇక కర్మలు ఎవరు చేయరు. శ్రమ అనేదే అగుపడదు. ఫలాన్ని అపేక్షించకుండ ఎవరు ఉండలేరు. పని చేయాలి కానీ ఫలాన్ని ఆశించకూడదు. దీనితో భయంకర అనర్థం సంభవించును. ఎవరున్నూ

పనికి, కార్యానికి, పురుషార్థానికి, శ్రమకు సిద్ధం కాజాలరు.

ఫలత్యాగాన్ని తప్పుగా అర్థం చేసుకొన్నచో ఎవరునూ ఈశ్వర ప్రణిధానం చేయలేరు. కార్యాన్ని సంపన్నము చేసిన తరువాత ప్రతిఫలంగా లభించిన భౌతిక పదార్థమునే చివరి ఫలంగా భావిస్తే, దానితో ఆత్మకు పూర్ణ సంతృప్తి లభించదు, పరిపూర్ణ సంతోషము కలుగదు, సంపూర్ణ నిర్భయత సంభవించదు. ఆ ఆత్మ స్వతంత్రము కాజాలదు. కావున మనము ఎలాంటి ఫలాన్ని ఆశించాలంటే దేని ద్వారానైతే మనకు పరిపూర్ణ సంతృప్తి సంభవించునో, దానినే ఆశించాలి. పూర్ణ సంతోషాన్ని, ప్రసన్నతను, నిర్భయతను, ఆనందాన్ని ప్రాప్తింప జేయుఫలాన్ని మనము ఆశించాలి. దానిని పొందిన తరువాత ఇక మరొక కోరిక, ఆకాంక్ష ఉండకూడదు. ఇక నాకేమి అవసరం లేదు అనే అనుభూతి మనకు కలుగాలి. నాకు కావాల్సింది లభించింది, ఇక ఏ వస్తువుతో నాకు సంబంధము లేదు, ఆశ లేదు. అలాంటి ఫలాన్ని ఆశించాలి.

ఈశ్వర ప్రణిధానమనగానేమో ఇచట స్పష్టమయింది. చేసిన ప్రతి కర్మను ఈశ్వరునికి సమర్పించాలి, కర్మలకు ప్రతిఫలంగా ఆత్మాభిలాషను పూరించు, పూర్ణసంతృప్తిని కలిగించు ఫలాన్ని మాత్రమే ఆశించాలి. పూర్ణసంతృప్తి ఈశ్వరీయ ఆనందంతోనే లభించును. ప్రతి కర్మ ఈశ్వరీయ ఆనందాన్ని పొందుటకే చేయాలి. లౌకిక పదార్థాలను, భౌతిక పదార్థాలను, జడ పదార్థాలను పొందడమే మన లక్ష్యం, ఉద్దేశ్యం అవుతే, మనము చేసే కర్మలతో ఈశ్వరీయ ఆనందము మనకు లభించదు. రెండింటిలో ఏదో ఒకటే సంభవము. భౌతిక పదార్థాలతో లభించు సుఖమే ప్రముఖమైనది, అదియే మన ముఖ్య ఉద్దేశ్యమనే భావనతో వ్యవహరిస్తే మాత్రం ఈశ్వరీయ ఆనందము, సుఖము అసంభవము. కానీ ఈశ్వరీయ సుఖాన్ని, ఆనందాన్ని పొందగోరినచో భౌతిక సుఖమున్నూ తప్పక కలుగును. అందుకే చేసే ప్రతి కర్మ, వ్యవహారము, పని ప్రతీది ఈశ్వరునికి సమర్పించాలి, భగవంతునికి అర్పించాలి. హే ప్రభో! నేను ఆచరించిన కర్మలకు ప్రతిఫలంగా నీ అలౌకిక సుఖమును, పరిపూర్ణ ఆనందమును నాకు ప్రసాదించుము. సంపూర్ణంగా సంతృప్తిని చెందునట్లుగా, ఆనందముతో పరిపూర్ణుడగు నట్లుగా నన్ను అనుగ్రహింపుము.

ఏ విధంగా సమర్పించాలి? దాని విధివిధాన మేమిటి? అనే విషయాన్ని ఇచట క్షుణ్ణంగా అవగాహన చేసుకోవాలి. ఈ భవనము ఎవరిది? ఈ సంపత్తి ఎవరిది? అని ప్రశ్నించగా ఇదంత మీ అనుగ్రహమే, ఇదంత మీదేనండి అని

సమాధానము ఇవ్వబడుతుంది. ఇది ఒక వ్యావహారిక భాష శైలి, దీనితో వినమ్రత వ్యక్తమగును. కానీ అదే సమాధానాన్ని మనస్ఫూర్తిగా, హృదయంతో, యథార్థ భావనతో పలుకుతే ఆ వ్యక్తి యొక్క అంత:కరణం మరో విధంగా ఆలోచించును. ఇదంత ఇతనికి సమర్పిస్తే, నా సంపూర్ణ ఐశ్వర్యానికి ఇతడు స్వామి అవుతే, ఇక నాకేమి మిగులును? నా పరిస్థితి ఏమి అగును? అనే స్వార్థము, నేను–నాది అనే భావన ఉత్పన్నమగును. ఇదియే సమర్పణ భావనకు సిద్ధము కానివ్వదు.

ఆయుర్యజ్ఞేన కల్పతామ్........ప్రాణో యజ్ఞేన కల్పతామ్........ ఇది యజుర్వేదం (18.29) లోని మంత్రం. దీని భావం ఇది–ఈశ్వరునికి సమర్పించండి, మీ యోగ్యతను, అర్హతను ఈశ్వరునికి సమర్పించండి, మీలోని బలాన్ని ఈశ్వరునికి సమర్పించండి, నీ సంపూర్ణ సామర్థ్యాన్ని ఈశ్వరునికి అర్పించు, నీ నేత్ర శక్తిని, దర్శన శక్తిని మరియు నేత్రముల ద్వారా గ్రహించిన దంతయు ఈశ్వరునికి సమర్పించు, వాక్కు ద్వారా ఉచ్చరించిన దానిని ఈశ్వరునికి సమర్పించు, నీవు విన్న విషయాన్నంతయు ఈశ్వరునికి సమర్పించు, గ్రహించిన ప్రాణాన్ని, పొందిన ఆయువునూ ఈశ్వరునికి సమర్పించు. ఈ విధంగా ఒక్కొక్క దానిని నామపూర్వకంగా ఉచ్చరిస్తూ–ఉచ్చరిస్తూ చివరిగా నిన్ను నీవే స్వయంగా ఈశ్వరునికి సమర్పితుడవు కమ్ము అని చెబుతుందీ మంత్రము–**"ఆత్మా యజ్ఞేన కల్పతామ్."** సర్వస్వం సమర్పించు, నాది అనే భావననే త్యజించు.

ఈ విధంగా సర్వస్వాన్ని సమర్పించునప్పుడు వ్యక్తి భయక్రాంతుడవుతాడు. అంతయూ ఈశ్వరునికి సమర్పిస్తే నా వద్ద ఇక ఏమి మిగులును? నేను–నాది అనే భావనకు ఆఘాతం కలుగును, మనోవేదనకు గురి అగును. వ్యక్తి మనస్ఫూర్తిగా త్యాగాన్ని, సమర్పణభావాన్ని కోరడు. అందుకే వ్యక్తి బాహ్యంగా 'ఇదంతయు నీదే స్వామీ' అని అంటాడు, కానీ ఆంతరికంగా నాదీ అనియే భావిస్తాడు. స్వాభావికంగా, 'నాది' అనే భావనకు దాసుడగుటచేత తన నిమిత్తము ప్రతిదాన్నీ భద్రపరుచుకొంటాడు. అంతిమ ఉద్దేశ్యము, లక్ష్యము జడపదార్థమే ఉండును గానీ ఈశ్వరుడు కాదు. మన దృష్టికి జడపదార్థాలే అగుపడును. ఇది నా భవనము, నా ఐశ్వర్యము, నా వద్ద ఇది ఉంది, అది ఉంది, ఇంత ఉంది, అంత ఉంది. ఈ విధంగా భౌతిక వస్తువులే అగుపడును. 'ఇదంత మీదే నండి' అని పలికినప్పుడు ఎదుటి వ్యక్తి 'దీనిని దానం చేయుము, దానికి వినియోగించు, దీనికి ఖర్చు బెట్టు' అని అనును. ఈశ్వరుడున్నూ చెప్పేది ఇదియే కదా! 'నేను చెప్పినట్లుగానే నీవు వ్యవహరించుము'. కానీ మనము ఆ విధంగా చేయుటకు సిద్ధంగా

ఉండము.

ఈశ్వర ప్రణిధానము చేసినా మన సమస్త ధనాద్యైశ్వర్యములు మన వద్దనే ఉండును. కానీ దానిని ఈశ్వరాజ్ఞకు అనురూపంగా వినియోగించ వలసి వస్తుంది. ఇదంత ఈశ్వరునిదే అనే భావనతో దాన్ని సద్వినియోగం చేయాలి. అద్దెకు తీసుకొన్న ఇంటిలో వ్యవహరించు నట్లుగానే వ్యవహరించాలి. ఒక సజ్జనుడు అద్దెకు తీసుకొన్న గృహాన్ని గృహస్వామి కంటే బాగుగా చూసుకొనును. ఆ గృహాన్ని తనదిగా భావిస్తూ స్వేచ్ఛగా వ్యవహరించును. దానితో పూర్ణలాభాన్ని పొందును. కానీ 'ఈ భవనము నాది కాదు' అనియే భావించును. ఆ భవనము అతని స్వాధీనంలోనే ఉంది, అతనే దాన్ని వినియోగించు కొంటున్నాడు. దానితో పొందవలసిన లాభాన్నీ పొందుచున్నాడు. కానీ తనదిగా భావించడం లేదు. దాని విషయంలో అతనికి ఎలాంటి బెంగ, చింత ఏమీ ఉండదు. కావున అకస్మాత్తుగా ఆ భవనంలో ఏమైనా చెడిపోయినా అతనికి బాధ, దు:ఖము అంటూ ఏమీ ఉండదు. సుడిగాలి, తూఫాను, భూకంపము లాంటి ఆకస్మిక ప్రకోపాలతో ఆ గృహానికి ఏమైనా నష్టము, కీడు జరిగినా అతడు వ్యాకులతకు, కలతకు గురి కాడు. పగుళ్ళు వచ్చినా, విరిగి పోయినా, చెడిపోయినా, పడిపోయినా అతనికేమి బాధ ఉండదు. అది అతనిది కాదు కదా! అందుకే అతను నిశ్చింతగా ఉంటాడు. అదే విధంగా మనము రైలులో ప్రయాణము చేస్తున్నాము. దానిలో ముందుగానే స్థానాన్ని భద్రపరుచుకొన్నాము. ప్రయాణము కొనసాగినంత వరకు ఆ స్థానాన్ని మనదిగానే భావిస్తాము. అచట ఎవరిని కూర్చుండ నివ్వము. పొరపాటున ఎవరైనా కూర్చుంటే లేపేస్తాము. అవసరము వస్తే వివాదానికి, పోట్లాటకునూ సిద్ధంగానే ఉంటాము. స్వంత వస్తువు లాగానే దాన్ని పూర్తిగా వినియోగిస్తాము, వ్యవహరిస్తాము. కానీ గంతవ్యస్థానానికి చేరుకోగానే సంబంధము లేని వస్తువు లాగానే వదిలేస్తాము. అప్పుడు ఎలాంటి బాధ, దు:ఖము ఉండదు. పూర్తిగా తనదిగా భావించడం చేతనే దు:ఖాలన్నీ ఎదురవుతున్నాయి అనేది ఇచట గ్రహించదగినది. కావున తనదిగా భావించక ఈశ్వరునికి లేదా ఇంకెవరికైనా సమర్పిస్తూ వ్యవహరిస్తే ఇక ఏ దు:ఖము ఉండదు.

మన వద్ద ఉన్న వస్తువుల నన్నింటిని, ఎంత ఉన్నా, సర్వస్వం ఈశ్వరునికి సమర్పించడమే ఈశ్వర ప్రణిధానము. ఇదంతయు నీదే ప్రభో! కావున దీనిని నీకు సమర్పిస్తున్నాను. ఈ విధంగా సమర్పించడం వలన ప్రయోజనము–ఈశ్వరుని

ఆజ్ఞను అనుసరించెదము. వస్తువులను ఏ విధంగా, ఎంత వరకు వినియోగించుటకు ఈశ్వరుడు ఆదేశించునో అంతమేరకే అదే విధంగా వినియోగించెదము. దాని పరిణామ బాధ్యత ఇక మనపైన ఉండదు. దానము చేయమని చెబితే ఇక ఏమీ ఆలోచించక దానము చేయక తప్పదు. అది ఈశ్వరుని ఆజ్ఞ కదా! ప్రతి వస్తువు ఈశ్వరునిదే అని అంగీకరించాము, మరి దానిని దానము చేయాలి, సత్కార్యాలకు వినియోగించాలి. ఈశ్వరుని ఆదేశాలకు అనురూపంగా వినియోగించాలి. ఎంత తినాలి అని చెబితే అంతే తినాలి. నిషిద్ధ పదార్థాలను తినరాదు. సమర్పణ అనగా విశిష్టమైన భక్తి, ఈశ్వరాజ్ఞలను పాటించడమని గ్రహించాము. ఈశ్వరుని ఏ–ఏ ఆజ్ఞలు ఉన్నాయో, వాటన్నింటికి అనుకూలంగా వ్యవహరించడం ప్రారంభించాము, వాటి ఫలాన్ని కూడా ఆశించలేదు. మనము కేవలం ఈశ్వరున్నే ఆశించాము, ఇక ప్రతిక్షణం మన దృష్టిలో ఈశ్వరుడే లక్ష్యంగా ఉండాలి. హే ఈశ్వర! నేను ఏమి చేయాలి? ఇప్పుడేమి ఆలోచించాలి? ఏమి మాట్లాడాలి? అని ఈ విధంగా ప్రతి విషయాన్ని మనము మన అంతరాత్మలో ఈశ్వరున్ని అడుగుతూ, అనుమతిని పొందుతూ సమర్పణ భావనతో ప్రతికార్యాన్ని చేయాలి. ఇక మనము మన స్వార్థబుద్ధితో ఏమి ఆచరించరాదు.

ఈశ్వరుని ఆజ్ఞను, అనుమతిని పొందాలంటే తన ముందు మన ప్రస్తావనను ఉంచాలి. విషయాన్ని ప్రస్తావించడానికి ఈశ్వరున్ని మన సమక్షంలో ఉంచుకోవాలి. ఈశ్వరప్రణిధానానికి రెండవ అర్థము ఈశ్వరున్ని ప్రతిక్షణం సాక్షిగా మన సమక్షంలో ఉంచుకోవడం. ఓ భగవంతుడా! నీవు నన్ను ప్రతిక్షణం నిరీక్షిస్తున్నావు, గుర్తిస్తున్నావు, నా శబ్దాలను వినుచున్నావు. నీ సమక్షంలోనే ఉన్నాను, నీ ఆజ్ఞ నాకు శిరోధార్యము. ఈ విధంగా ఈశ్వరున్ని సాక్షిగా అంగీకరించడం వలన మనకు నిత్యం, నిరంతరం ఈశ్వరుని ప్రేరణ లభించును. మన మనస్సు ఈశ్వరునిలోనే నిమగ్నమై ఉండును. ఏకాగ్రత కలుగును. మనస్సు ఈశ్వరునిలో లీనమై ఉండడం చేత ఈశ్వరుని ఆదేశాలను, ప్రేరణలను గ్రహిస్తూ, నిరీక్షిస్తూ వ్యవహరించెదము.

మనము చిన్న బాలుడితో పని చేయించినప్పుడు అతడు పదే–పదే మనల్నే చూచును. నేను సరిగ్గా చేయుచున్నానా? చెప్పండి, ఈ విధంగా చేయాలా? లేదా ఆ విధంగా చేయాలా? అనేది చెప్పండి, నేను చేసింది తప్పా, ఒప్పా? చెప్పండి. ఈ విధంగా అతడు అడుగుతూచేయును. అతనికి ప్రతి ఒక్కటి

చెప్పబడును, చేయించబడును. చెప్పిన ప్రకారం చేస్తూ అతను కార్య పరిణామాలతో విముక్తుడగును. తనదిగా భావించడు. వ్యాకులతకు, ఒత్తిడికి గురికాడు. సంపూర్ణ బాధ్యతలు పని చేయించే వారి పైననే ఉండును. ఆత్మను సమర్పించడం, మనల్ని మనము సమర్పించుకోవడం అనగా మన యోగ్యతలనూ, శక్తి–సామర్థ్యాలన్నూ సమర్పించడమే అని అర్థం. సర్వస్వం సమర్పితం.

సర్వస్వ సమర్పణకు మహారాజు జనకుని సమర్పణ ప్రసిద్ధము, ప్రశంస–నీయము. జనకుడు అధ్యాత్మవిద్యను అభ్యసించుటకు మహర్షి యాజ్ఞవల్క్యుని వద్దకు చేరుకొనెను. గురు–శిష్యుల సమర్పణ ప్రసంగము. మహర్షి యాజ్ఞవల్క్యుడు ఉపదేశించసాగెను, జనకుడు ఏకాగ్రతతో అమృతవాక్కులను హృదయంగమం చేసుకొనుచుండెను. జనకుడు కృతకృత్యుడయ్యెను, ఆనందానుభూతిని పొందెను. ఆనందముతో ఒప్పొంగి గురుదక్షిణకు సిద్ధమగును. బంగారు ఆభరణాలతో విభూషితమైన సహస్ర గోవులను, వేలాది ఆవులను దానమొనర్చును. ఈ విధంగా పలుమార్లు అలంకృత ఆవులను గురువు గారికి సమర్పించెను. యాజ్ఞవల్క్యుని తాత్విక, ఆధ్యాత్మిక ఉపదేశామృతమును ఆస్వాదిస్తూ ఒకసారి జనకుని మనస్సులో అత్యధిక దానత్వము, ఉదారత్వము ఉదయించెను. అతడు తన సంపూర్ణ విదేహ రాజ్యాన్నే గాక తనను గూడా యాజ్ఞవల్క్యునికి సమర్పించుకొంటాడు, సర్వస్వం సమర్పించాడు. జనకుని సర్వస్వ త్యాగాన్ని మహర్షి యాజ్ఞవల్క్యుడున్నూ గుర్తించాడు, గ్రహించాడు. సర్వం సమర్పించాడు, ఇక తన నిమిత్తం ఏమియూ దాచుకొనలేదు. నేను–నాది అనే భావన సమూలంగా నశించినది. నేను అనే భావన మీరు అనే భావనగా రూపొందింది. మీరు ఏమి ఆదేశించినా, దానికి నేను సిద్ధంగా ఉన్నాను. నా అస్తిత్వమే మీలో లీనమైనది. ఇక ఇప్పుడు మీ భక్తి అనగా ఆజ్ఞాపాలనలోనే తత్పరునిగా ఉండగలను. మీ వచనమే నా కర్తవ్యం. సమర్పణ అంటే ఇది. మహాయోగి అయిన మహారాజు జనకుని వలె మనమున్నూ ఈశ్వరునికి సమర్పితుల మవుతే ఇక ఈశ్వర దర్శనానికి సందేహమే ఉండదు. ఇదియే మన పరమ కర్తవ్యము. అందుకే మహర్షి పతంజలి ఈశ్వర–ప్రణిధానమును అవలంభించమని, ఆచరించమని నిర్దేశించాడు. భగవద్దర్శనానికి, ఈశ్వర సాక్షాత్కారానికి ఈశ్వర–ప్రణిధానము మిక్కిలి మహత్వ పూర్ణమైన ఉపాయము, అనివార్యమైన అంగము అనేది ఇచట గ్రహించదగిన విషయము.

మూడవ యోగాంగము - ఆసనము

సాధన క్షేత్రంలో ఆసనము అత్యధిక మహనీయమైనది. విధి-విధానాలతో ఆసనాలను అభ్యసించు వ్యక్తి యోగాభ్యాసానికి అర్హుడై మోక్షమార్గానికి బాటసారి కాగలడు, అపవర్గ పథానికి పథికుడు అగును. మోక్షాన్ని సాధించుటకు సాధన ప్రక్రియను తెలిపిన మహర్షి పతంజలి తన యోగదర్శనంలో యోగానికి ఎనిమిది అంగములను వర్ణించెను. అందులో మూడవ అంగంగా **'ఆసనము'** వర్ణించబడింది. ఆసనం సిద్ధించడం చేత ప్రాణాయామము అభ్యసించబడును. ఆసనము బాహ్యముగా, స్థూలరూపంలో శారీరికమైనదే, కానీ మానసిక సాధనములైన ధారణ, ధ్యానము, సమాధులకు ఆధారము.

నేడు యోగవిషయంలో ఆసనాలకు ఉన్నంత వ్యాపక ప్రచారం మరే విషయంలోనూ లేదు. ఆసనాల పేరుతో ప్రచలితమైన ప్రక్రియలను రెండు విధాలుగా విభజిస్తే విషయము స్పష్టమగును. దానిలో కొన్ని శారీరిక, మానసిక, ఆరోగ్య దృష్ట్యా లాభప్రదమైనవి అవుతే మరికొన్నేమో ప్రాణాయామము, ధారణ, ధ్యానము, సమాధుల సాధనలో కలుగు శారీరిక విఘ్నాలను, బాధలను దూరం చేసుకొనుటకు, యోగసాధనకు అనుకూలమైన శారీరిక పరిస్థితికై ఉపయోగపడును. ఈ రెండవ విధమైన ఆసనాలనే మహర్షి పతంజలి యోగాంగాలలో మూడవ అంగంగా అంగీకరించినట్లుగా అతని ఆసన పరిభాషతో స్పష్టమగును. ఈ ఆసనము పరోక్షంగా సమస్త దు:ఖాలను నివారించుటకు, సమగ్ర సుఖములను పొందుటకు ఆధారమైనది. ఇదియే ఆసన విషయక మంథన సారము. ఇది మహర్షి పతంజలి విరచితమైన యోగదర్శనము మరియు మహర్షి వేదవ్యాసుని ద్వారా ప్రణీతమైన వేదాంత దర్శనముల అధ్యయనంతో స్పష్టమవుతుంది. శాస్త్రపద్ధతిలో ఆసనాలను అభ్యసించువారి ప్రత్యక్ష అనుభవాలతోనూ శాస్త్రప్రతిపాదన నిరూపించబడుతుంది.

మహర్షి పతంజలి యోగము యొక్క ఎనిమిది అంగాలలో మూడవ స్థానంగా ఆసనాన్ని అంగీకరించాడు. **ఆసన పరిభాషను** ఒక చిన్న సూత్రరూపంలో వ్యక్తపరచాడు-**"స్థిరసుఖమాసనమ్".** (విగ్రహం వలె) సుస్థిరంగా, సుఖపూర్వకంగా ఆసన ప్రసన్న ముద్రలో కూర్చొని ధ్యానించుటనే **'ఆసనము'** అనబడుతుందని ఆ సూత్రభావము. ఈ పరిభాష ద్వారా శరీర స్థిరత, అదియునూ

సుఖపూర్వకంగానే జరగాలని వర్ణించబడింది.

దాదాపుగా ధ్యానాత్మక ఆసనాల స్థితిలో శరీరాన్ని నిట్ట నిలువుగా, అనగా మెడ, ఛాతి, నడుములన్ని చక్కగా, నేరుగా ఉండాలి. శరీరం నేరుగా ఉన్ననూ దానిని బిఱ్ఱ బిగువుగా గాక వదులుగా, మృదువుగా ఉంచాలి. వెన్నెముక (బ్యాక్ బోన్) నేరుగా ఉండడం చేత మెడనొప్పులు (సర్వా ఇకిల్), నడుము నొప్పులు (లంబర్ ప్న్), మనికట్టులు తప్పిపోవడం (స్లిప్ డిస్క్) వంటి బాధలు కలుగవు. ఇలాంటి ఆసనములో కూర్చోవడంతో తక్కువ అలసటతో అధిక సమయం వరకు ధ్యానము లేదా తదితర (చదువడం, ఉపదేశించడం వంటి) పనులు చేసుకోవచ్చు.

ఆసన విషయాన్ని విషదీకరిస్తూ మహర్షి వేదవ్యాసుడు పద్మాసనము, భద్రాసనము, స్వస్తికాసనము, దండాసనము, సోపాశ్రయాసనము, పర్యంకాసనము, క్రౌంచనిషదనాసనము, హస్తినిషదనాసనము, ఉష్ట్రనిషదనాసనము మరియు సమసంస్థానాసనములను వర్ణించి 'ఆది' (=మున్నగు) శబ్దాన్ని ప్రయోగించాడు. దీనితో స్థిరముగా, సుఖపూర్వకంగా కూర్చుండుటకు అనుకూలమైన ఇతర ఆసనములున్నూ ఇచట గ్రహించవచ్చు. మహర్షి వేదవ్యాసుడు శరీరము యొక్క స్థితి, వయస్సు, శక్తి-సామర్థ్యాలను దృష్టిలో ఉంచుకొనియే విభిన్న ఆసనములను చర్చించాడు. అనగా ఎవరైనా వృద్ధాప్యంతో లేదా అనారోగ్యంతో ఆసీనులగుటకు అసమర్థులుగా ఉంటే వారిని ఉద్దేశించి సోపాశ్రయ, పర్యంక వంటి ఆసనములనూ ఉపయోగించవచ్చునని స్పష్టంగా వ్రాసాడు.

ఈ ఆసనముల ప్రముఖ ఉద్దేశ్యము ధ్యానము. శరీరము ఎలాంటి అవస్థలో ఉన్ననూ దానికి అనుకూలమైన ఆసనము వేసి, కూర్చోని ధ్యానము చేయాలి. కానీ ఏదో ఒక వంకతో, సాకుతో ధ్యానము నుండి తప్పించుటకు యత్నించరాదు. మహర్షి వేదవ్యాసుడు వేదాంత దర్శనంలో ఇట్లు స్పష్టపరిచెను-**"ఆసీన: సంభవాత్"** (4.1.7) అనగా ఈశ్వరుని ధ్యానము ఏదో ఒక ఆసనములో కూర్చోవడం వలనే సంభవించును. ఆ కూర్చోవడంలోనూ అచలత్వము, స్థిరత్వ మనివార్యము- **"అచలత్వం చాపేక్ష్య"** (4.1.9).

మహర్షి వ్యాసుడు ఆసనములో కూర్చునియే ధ్యానము చేయాలని ఎందుకు చెప్పాడు? ఇటూ-అటూ నడుస్తూ, విహరిస్తూ, ఆటలు-పాటలతో, నృత్య-గానాలతో ధ్యానం ఎందుకు చేయరాదు? ధ్యానము కొరకు ఏదో ఒక ఆసనములో కూర్చోవడం అనివార్యమా? అనే ప్రశ్నలు స్వాభావికంగా ఇచట

మన మనస్సుకు తటస్థపడుతాయి.

ఈ ప్రపంచంలో రెండు విధాల పదార్థాలు ఉన్నాయి–1. గతియుక్త పదార్థాలు. ఆ గతి వాటిది స్వయంది కావచ్చు, అన్యప్రేరితము కావచ్చు. ఉదాహరణకు జడపదార్థాలు, జీవాత్మలు. ఏకదేశీ వస్తువులో గతి కలుగుతుంది. గతి యొనర్చుటకు వస్తువుకు దాని స్థానమునకు భిన్నమైన స్థానముండి తీరాలి. 2. రెండవ విధమైన పదార్థమేమో గతిరహితమైనది. దానిలో స్వత: గతి అసలే ఉండదు. అదియేగాక అన్యపదార్థముల ద్వారా ప్రేరేపించినా గతి చేయలేదు. అట్టి పదార్థము సర్వదేశీయము, సర్వవ్యాపకంగా ఉండును. దానికి గతియొనర్చుటకు ఖాళీస్థానము లభించనే లభించదు. ఈశ్వరుడు అణువణువులలో ఉన్నాడు. అతడు లేని స్థానమంటూ ఏదియూ లేదు. ఈశ్వరుడు సర్వవ్యాపకుడు, అంతట పరిపూర్ణుడై ఉన్నాడు. కావున ఈశ్వరునిలో గతి, చలనము అసంభవము.

అంతట వ్యాపించియున్న పరమపిత పరమేశ్వరున్ని పొందుటకు ధ్యాన–సమాధుల అభ్యాసము జరుగుచున్నది. అచలుడైన, స్థిరమైన ఈశ్వరున్ని పొందుటకు నృత్య–గానాదులను నిలిపివేసి ఈశ్వరుని వలే మనము మన శరీరాన్ని సుస్థిరపరచి ధ్యాన–సమాధులను అభ్యసించాలి. ఈశ్వరుడు అచలుడవుతే మనము కూడా అచలులము (గతిరహితులము) కావాలనే నియమమేముంది? అనే ప్రశ్న ఉదయించవచ్చు. మనము స్థిరము కావాల్సిందే అనేదే దాని సమాధానము. ఏలనగా శరీర సంచలన స్థితిలో మనస్సు ఏకాగ్రం కాజాలదు. శారీరిక పూర్ణ స్థిరత్వంతో మానసిక స్థిరత్వమేర్పడుతుంది. ఆటలు–పాటలతో, నృత్య–గానాలతో మనస్సును నిలుపడం, ఏకాగ్రం చేయడం అసంభవము. మనము మన శరీరాన్ని సుస్థిర పరిచినప్పుడే మనస్సును ఈశ్వరునిలో నిమగ్నం చేయడం సంభవించును. శరీరంలో గతి చేస్తూ ఉంటే మనస్సులోనూ గతి ఏర్పడును. గతిచేయునప్పుడు కలుగు జ్ఞానము కూడా మనస్సులో ఉండును. అనగా మనస్సులో వృత్తులు (వివిధ చేష్టలు, ప్రవర్తనలు) ఏర్పడును. మనస్సులో అన్యాన్య వృత్తులుండగా ఈశ్వరున్ని సముచితంగా ధ్యానించలేము. సముచిత ధ్యానము కొరకు సముచిత (స్థిర) ఆసనము అభ్యసించ వల్సిందే, చేయవల్సిందే. అప్పుడే గాని మనము సమాధిస్థులమై ఈశ్వరున్ని దర్శించగలము, ఈశ్వరానందానుభూతిని పొందగలము. ఇంతటి ఉత్కృష్టమైన కార్యము శరీరాన్ని స్థిరపరుచక, స్థిర ఆసనము వేయక ఎలా సంభవించును?

సుదీర్ఘ కాల పర్యంతము నిరంతరం స్థిరాసనాన్ని అభ్యసించి పదేపదే సమాధిస్థులై ఈశ్వరుని ఆనందానుభూతిని ఆస్వాదించిన వారు, మనస్సును శుద్ధ– పవిత్రం చేసుకొన్నవారు, నిర్వికార మనస్కులైన యోగులు సమస్త లౌకిక కార్యాలను నిర్వహిస్తూ ఈశ్వరానందానుభూతిని పొందుతూనే ఉందురు. ఈశ్వర సాక్షిగానే సర్వకర్మల నాచరించుదురు. కానీ ఇది ఈశ్వర ప్రణిధానము, సమాధి కాదు. సమాధి, ఈశ్వర ప్రణిధానము ఈ రెండు వేరు–వేరు. యోగి వస్తూ–పోతూ కూడా సమాధిస్థుడగునని భ్రమ పడకూడదు.సమాధి కొరకు యోగులకు కూడా సమస్త వృత్తులను నిరోధించి మనస్సును పూర్ణంగా ఈశ్వరునియందు నిలుపవల్సిందే. దీనితోనే సమాధి సంభవించును. దీనికై శారీరిక స్థిరత అనివార్యం. నడవటం, మాట్లాడటం, వాసన చూడడమనే క్రియలు మనోవృత్తులు లేకుండ సంభవించవు. ఈ వృత్తులను నిరోధించకుండ సమాధిస్థితి సిద్ధించదు. కావున యోగులైన, ప్రారంభిక యోగాభ్యాసులైనా అందరికి శరీరాన్ని స్థిరపరిచియే ధ్యాన–సమాధులను అభ్యసించవలసి వస్తుంది. ధ్యాన–సమాధులు స్థిరాసనము లేకుండ సంభవించవు. ఇట్టి సమగ్ర విషయాలను దృష్టిలో నుంచుకొనియే ఋషులు స్థిర ఆసనము అభ్యసించుమని చెప్పారు. కావున ఎగురుతూ–దూకుతూ, నృత్యగానాలతో ప్రభుభక్తి చేయరాదు. స్థిరాసనముతోనే భక్తి చేయాలి. దీనితో మనస్సును స్థిరపరుచుట సుగమం, సరళ మగును.

మహర్షి పతంజలి ద్వారా ప్రతిపాదించబడిన ఆసనము యొక్క ప్రముఖ ఉద్దేశ్యము సమాధి సిద్ధి. ఆసనము ద్వారా శారీరిక లాభం కూడా గౌణంగా లభిస్తుంది. ఆసనము యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశ్యము రోగముక్తి అనే భ్రమలో పడకూడదు. ముఖ్య ఉద్దేశ్యాలు, ఉన్నత లక్ష్యాలను సాధించుటకు గౌణ ఉద్దేశ్యాలను, లఘు (చిన్న) లక్ష్యాలను ఆంశిక ప్రయోజనాలుగా గ్రహించడంలో నష్టమేమి లేదు. కానీ ఆంశిక ప్రయోజనాలనే అంతిమ ప్రయోజనంగా భావిస్తే మాత్రం మహావినష్టం వాటిల్లును. ప్రతి మానవుడు దు:ఖముల నుండి విముక్తుడై పరిపూర్ణ సుఖాన్ని పొందుటకే ఈ ప్రపంచంలో క్రియాశీలుడై ఉన్నాడు. అనగా ప్రతి సత్కార్యము యోగసిద్ధి కొరకే చేయబడుచున్నది. కానీ కొందరు యోగాన్ని లక్ష్యంగా భావిస్తారు, కొందరు భావించరు. యోగాన్ని లక్ష్యంగా భావించి ప్రవర్తిస్తే సుఖాన్ని పొందుటలో త్వరగా సఫలత, సమాధి సిద్ధించును, ఈశ్వర దర్శనం కలుగును. ఉద్దేశ్యము లేని సత్కర్మలు ఆలస్యంగా ఈశ్వరుని వైపు తీసుకెల్లును. ఈ యథార్థాన్ని తెలుసుకొని, వ్యవహరించి ఈశ్వరుని సామీప్యాన్ని

పొందవచ్చు, ఇతరులకు అందజేయవచ్చు. దీనిలోనే అందరి కళ్యాణం ఇమిడి ఉంది. అందరి ఉన్నతిలో తమ ఉన్నతిని తలంచుటయే యోగ వైశిష్ట్యం. ఋషి-మహర్షుల ఉపదేశములను తెలుసుకొని, హృదయంగమం చేసుకొని వ్యవహరిస్తే నిశ్చితంగా మనకు కూడ ఋషులకు సమానంగానే సూక్ష్మదృష్టి లభించును. అప్పుడే గాని మనము మహర్షి ప్రతిపాదిత మూడవ యోగాంగమైన **'ఆసనము'**ను పూర్తిగా అర్థము చేసుకోగలము.



నాల్గవ యోగాంగము-ప్రాణాయామము

యోగానికి నాల్గవ అంగము **'ప్రాణాయామము'.** ప్రాణము అనగా ఏమి? నాలుగు వేదాలలో మరియు బ్రాహ్మణాది గ్రంథాలలో ప్రాణము అనగా వాయువు అని కూడా వివరించబడింది. ఈ ప్రాణ-అపాన వాయువులను నిలిపివేయుటనే ప్రాణాయామమనబడుతుంది. ఇది నాలుగు విధాలుగా చేయబడుతుంది. ముందు ప్రాణాయామ లాభములను విచారించెదము. మహర్షి మను ఇట్లు వర్ణించెను-

ప్రాణాయామైర్దహేద్ దోషాన్ ధారణాభిశ్చ కిల్బిషాన్ ।
ప్రత్యాహారేణ సంసర్గాన్ ధ్యానేనాఽనీశ్వరాన్ గుణాన్ ॥ (మను. 6.72)

ప్రాణాయామైర్దహేద్ దోషాన్- ప్రాణాయామము చేసి దోషములను దగ్ధం చేయాలి, భస్మం చేయాలి. దోషములేవి? యోగదర్శనము ఐదు విధముల దోషములను వర్ణిస్తుంది-

అవిద్య, అస్మిత, రాగము, ద్వేషము, అభినివేశము.

మహర్షి పతంజలి యోగదర్శనములోని రెండవ పాదంలో దీనినిట్లు వ్రాసెను- **తత: క్షీయతే ప్రకాశావరణమ్.**

ప్రాణాయామము ద్వారా ప్రకాశము (జ్ఞానము) యొక్క ఆవరణము (అంధకారము, అజ్ఞానము) నశించునని పతంజలి భావము. ప్రకాశమనగా జ్ఞానము, వివేకము, వైరాగ్యము. జ్ఞానము యొక్క ఉత్తమ స్థాయి ద్వారానే వైరాగ్యము సంభవించును. ఇట్టి జ్ఞాన ఆవరణమగు అజ్ఞానాన్ని ప్రాణాయామము

నశింపజేయును.

మన అజ్ఞానపూరిత కర్మల ద్వారా వైరాగ్యమను ఉన్నత జ్ఞానము అజ్ఞానముతో ఆవరించబడుతుంది. జన్మ-జన్మాంతరాలలో అర్జించిన ఆ దివ్య జ్ఞానము ప్రతి మానవునిలో ఉంటుంది. దీనినే వేదము ఇట్లు ఉపదేశిస్తుంది-

యస్మిన్నృచ: సామ యజూంషి యస్మిన్ ప్రతిష్ఠితా రథనాభావివారా: ।
యస్మింశ్చిత్తం సర్వమోతం ప్రజానామ్ తన్మే మన: శివసంకల్పమస్తు॥

(యజుర్వేదం. 34.5)

మానవుని మనస్సులో మోక్షాన్ని ప్రసాదింపజేయు నాలుగు వేదాల జ్ఞానముంది, కాని అది సుషుప్తావస్థలో ఉంది. అవిద్య అనే ఆవరణతో మూయబడి ఉంది. ప్రాణాయామము ఆ ఆవరణాన్ని నశింపజేస్తుంది-**తత: క్షీయతే ప్రకాశావరణమ్.**

ఈ జ్ఞాన ఆవరణాన్ని నశింపజేయడమనే చమత్కారము ఎలా సంభవించును? కొంత మందేమో బహుకాల పర్యంతము శ్వాస-ప్రశ్వాసములను నిలిపివేయుదురు, మరికొందరేమో ప్రాణాయామబలముతో ఇనుప సలాకలను అనాయాసంగా వంగదీయుదురు (మలచుదురు). కాని వారికి జ్ఞాన ఆవరణము నశించి జ్ఞానోదయము, వివేకము కల్గినట్లుగా అగుపడదు. శారీరిక చమత్కారములను అభ్యసించి ఎవరైన ప్రదర్శించగలరు. మహర్షి పతంజలిగారేమో ప్రాణాయామము ద్వారా అజ్ఞానము నశించి జ్ఞానోదయము కల్గునని వ్రాసారు. అది ఎట్లు సంభవించునో చూడండి-

ప్రాణో విలీయతే యత్ర మనస్తత్ర విలీయతే ।
మనో విలీయతే యత్ర ప్రాణస్తత్ర విలీయతే ॥

ప్రాణములు స్థిరపడితే మనస్సు స్థిరపడును. మనస్సు స్థిరపడితే ప్రాణాలు స్థిరపడును.

ప్రాణాలను స్థిరపరుచాము (ప్రాణాయామము చేశాము) కాని మనస్సును నియంత్రించలేక పోతే ప్రకాశావరణము (అజ్ఞానము) నశించదు. ప్రాణములతో సహా మనస్సును కూడ స్వాధీనపరుచుకోవాలి. అప్పుడే గాని ఆవరణము నశించును. అట్టి విధి-విధానాన్ని పూర్తిగా తెలుసుకోవాలి.

చలే ప్రాణే చలం మనో నిశ్చలే నిశ్చలం భవేత్

ప్రాణాలు ప్రవర్తిస్తే మనస్సు కూడా ప్రవర్తిస్తుంది. ఏ సమ స్థితిలో శ్వాస- ప్రశ్వాసలను తీసుకోవలెనో, ఆ విధంగా మనము తీసుకోము. అందుకే

మనస్సు చంచల మవుతుంది. ఈ కారణంగానే ప్రాణాలు స్థిరపడుతే మనస్సు స్థిరపడునని చెప్పబడుతుంది. స్థిరపడిన మనస్సును ఎక్కడ ఉంచాలి? డబ్బుమీద పెడితే డబ్బు దొరుకుతుంది, ఇళ్ళు మీద పెడితే ఇల్లు వచ్చేస్తుంది. ఈ విధంగా అజ్ఞాన మూలాన ఒకరినొకరు అనుసరిస్తూ ప్రాపంచిక మాయలోనే మనస్సు నిమగ్నమైతే మనం నిరంతరం జన్మమరణాలనే పొందుతూ ఉండవలసి వస్తుంది. ఒకవేళ మనకు మన లక్ష్యం యొక్క పరిజ్ఞానము కలుగుతే ఆ లక్ష్యాన్ని కూడా పొందగలము. కానీ నేడు అట్టి పరిస్థితి మనకు చిక్కడం లేదు. అందుచేత వేదోపదిష్ట లక్ష్యమగు **"మోక్షాన్ని"** సాధించాలంటే ప్రాణాయామ ద్వారా అజ్ఞానావరణాన్ని తొలగించుకోండి. ప్రాణాలను స్వాధీనపరిచినచో మనస్సు మన వశమగును. స్వవశమైన మనస్సును ఆత్మలో ఏకాగ్రితం చేస్తే ఆత్మానుభూతి కల్గుతుంది. పరమాత్మలో నిమగ్నం చేస్తే పరమాత్మ సాక్షాత్కారము లభిస్తుంది.

మనం సంధ్యానుష్ఠానములో నిత్యం పరంపరగా మూడు ప్రాణాయామ–ములను చేస్తాము. ఇట్టి రెండు–మూడు నిమిషాల ప్రాణాయామంతో ఏమి ప్రయోజనము నెరవేరదు. అది ఒక ప్రారంభిక అభ్యాస ప్రక్రియ మాత్రమే. దానినే మనము ఇప్పటి వరకు గొప్పగా భావిస్తూ కొనసాగిస్తూ వస్తున్నాము. నిరాశపడే అవసరమేమి లేదు. ఇప్పుడైనా మనము ప్రాణాయామము పైన ప్రత్యేక దృష్టిని సారిస్తే మనము మన జీవన సంక్షేమాన్ని సాధించవచ్చు.

ఒక ఋషి 108 సంవత్సరముల వరకు కేవలము ప్రాణాయామము పైననే తన మనస్సును కేంద్రితము చేసి ప్రాణాయామ సిద్ధిని పొందాడు. అతను ప్రాణాయామ మాధ్యమంగానే తన జీవితాన్ని సఫలీకృతం చేశాడు. ఇదే సూక్ష్మతతో సాధన చేస్తే మనము కూడా మన జీవితాన్ని సఫలీకృతం చేసుకోవచ్చు. మన శరీరంలో 600,00,00,00,00,000 (ఆరు వందల వృందముల/ఖర్వముల) కోశములుండును. ఈ కోశము లన్నింటికి ప్రాణముల ద్వారానే జీవనశక్తి లభిస్తుంది. వీటికి ఆ జీవనశక్తి ప్రాణాయామము ద్వారానే సంభవించును. ఇంతటి మహత్ ప్రయోజనమును రెండు–మూడు నిమిషాల ప్రాణాయామముతో సాధించుట అసాధ్యం.

మన ఊపిరితిత్తులలో 60 కోట్ల కోశములుండును. విధివిధానముతో ప్రాణాయామము చేసి మనము వాటిని ప్రాణములతో పూరించవచ్చు, సక్రియము చేయవచ్చు. ఈ విధంగా మనము మన శరీరాన్ని వివిధ వ్యాధులతో రక్షించవచ్చు. ప్రాణాయామముతో సమస్త వ్యాధులను జయించలేము. పరిపూర్ణ ఆరోగ్య

నిమిత్తము ప్రాణాయామముతో పాటు శుద్ధ–సాత్విక ఆహార–విహారాలను సూక్ష్మంగా తెలుసుకొని పాటించడం అనివార్యము. ఇదియే గాక జటిలమైన వ్యాధుల నివారణకు ఆయుర్వేద ఔషధములను సేవించడం కూడా అనివార్యమే. ఈ శ్వాస–ప్రశ్వాసల ప్రక్రియను (ప్రాణాయామమును) వైజ్ఞానికంగా తెలుసుకొని అవలంభించడమనేది పూర్ణ ఆరోగ్యానికి పునాది. శ్వాసను ఏ విధంగా తీసుకోవాలి? ప్రశ్వాసను ఏ విధంగా వదలాలి? వాటితో పాటు మనస్సును నియంత్రించి పరమాత్మలో ఏ విధంగా నిమగ్నం చేయాలి? అనే ఈ విషయాలను బాగుగా హృదయంగమము చేసుకొంటే నిశ్చయంగా జ్ఞానోదయం కలుగుతుంది.

మనము ప్రతిదినము మన ప్రాణాలనూ, మనస్సునూ ఎన్నో సార్లు వశీభూతం చేసుకొంటాము. కానీ ఆ వశీభూత మనస్సును భౌతిక వస్తువులలో లీనము చేసి లౌకిక సుఖాలను అనుభవింతుము. ఈ విధంగా ప్రాపంచిక జీవనంలోని ప్రతిక్రియతో సమాధి అవస్థ కలిగియుండునని మహర్షి వేదవ్యాసుడు యోగదర్శనంలోని మొదటి సూత్ర వ్యాఖ్యానంలో అంగీకరించాడు. కానీ అట్టి సమాధి అవస్థలను యోగంగా అంగీకరించలేదు. కేవలం ఏకాగ్రత మరియు నిరోధావస్థలను మాత్రమే యోగంగా ఆమోదించాడు. మిగత సమాధి అవస్థలలో (మనోనిగ్రహావస్థలలో) మన మనస్సు, శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధ విషయాలలో లీనమయి ఉండును. వీటన్నింటిలోనూ ఎలాంటి పరస్పర తారతమ్యము కూడా ఉండదు.

నియమబద్ధత లేకుండ విభిన్న విషయాలలో స్థిరమైన మనస్సును ఒకవేళ మనము ఆత్మ–పరమాత్మలలో నియమపూర్వకంగ, ఇష్టానుసారంగా రెండు–మూడు నిమిషాల మేరకు స్థిరపరుచగలిగినా అదియే యోగము అనబడుతుంది. మనస్సు స్థిరపడదు, వశీభూతము కాదు అని కొంత మంది వాక్కొంటారు. వారికి ఆత్మ– పరమాత్మలందు రుచి లేదనియే వారి మాటకు భావము. మనస్సు అసలే స్థిరపడక పోతే ఇష్టమైన టీ.వీ. సీరియల్లను మనము గంటల తరబడి ఏ విధంగా చూడగలము? దీనితో స్పష్టమగునదేమనగా మన మనస్సుకు స్థిరపడుటలో పరిపక్వత, దక్షత ఉంది, కానీ అది లౌకిక విషయాలలోనే ఉంది. ఆ దక్షతను, మనోనిగ్రహశక్తిని కేవలం ఆత్మ–పరమాత్మల వైపు పరివర్తితం చేయాలి. అదియే యోగము. దీనిలోనే మానవ కళ్యాణం ఇమిడి ఉంది. మనలో మనోనిగ్రహశక్తి బాగుగానే ఉంది, కేవలం ఆధ్యాత్మిక అభిరుచి, శ్రద్ధలు మాత్రమే ఉదయించునట్లుగా ప్రయత్నించాలి. మనలోని ఆ

దివ్యశక్తిని సూక్ష్మంగా ఆలోచించినపుడే గుర్తించగలము.

ప్రాణాయామా బ్రాహ్మణస్య త్రయోఽపి విధివత్ కృతా: ।
వ్యాహృతిప్రణవైర్యుక్తా విజ్ఞేయం పరమం తప: ॥ (మనుస్మృతి 6.70)

మనుస్మృతిలోని ఈ శ్లోకానికి మహర్షి దయానందుడు ఇట్లు వ్యాఖ్యానించెను–"బ్రాహ్మణుడు అనగా బ్రహ్మవిదుడగు సంన్యాసి ఓంకార పూర్వకంగా ఏడు వ్యాహృతులతో విధివిధానములతో ప్రాణాయామమును యథాశక్తి చేయవలెను. మూడింటికన్న తక్కువ ప్రాణాయామము ఎన్నడునూ చేయకూడదు. ఇదియే సంన్యాసి యొక్క పరమ తపస్సు. (సత్యార్థ ప్రకాశము–5వ సముల్లాసము).

యోగాభ్యాసి, సంన్యాసి విధిపూర్వకంగా ప్రాణాయామమును చేయుదురు. మనమందరము కూడా ప్రాణాయామమును చేస్తాము, కాని విధిపూర్వకంగా చేయము. ఈ విధివిధాన విషయంలో మనమందరము వెనుకబడి ఉంటాము. ప్రతి విషయంలో మనము గురువులను ఆశ్రయిస్తాము. కానీ ప్రాణాయామ గాంభీర్యాన్ని గుర్తించక దానిని ఒక సామాన్యంగా భావించి దానిలో ఏముంది నేనే స్వయంగా చేసుకోగలను అని ఆలోచిస్తూ గురువుల వద్దకు వెళ్ళము. అందుకే సంవత్సరాలు గడిచినా ప్రాణాయామ పూర్ణలాభాన్ని పొందలేక పోతాము. అదియే గాక విపరీత పరిణామాలకు గురి అవుతాము. చివరికి ప్రాణాయామము పట్ల అరుచి, అశ్రద్ధ ఏర్పడి ప్రాణాయామాన్ని చేయడమే వదిలేస్తాము. మనుస్మృతిలోని ఒక ప్రసిద్ధ శ్లోకము ఇచట గమనించదగినది–

దహ్యన్తే ధ్మాయమానానాం ధాతూనాం హి యథా మలా: ।
తథేంద్రియాణాం దహ్యన్తే దోషా: ప్రాణస్య నిగ్రహాత్ ॥ (మను. 6.71)

అగ్నిలో తపింపజేసి కరగబెట్టినపుడు సువర్ణాది ధాతువుల మలినము భస్మమగునట్లుగానే ప్రాణాయామముచేత ఇంద్రియముల దోషము నశించును. మహర్షి దయానందుడు ఇంద్రియాలలో మనస్సును కూడా లెక్కించాడు. దర్శనశాస్త్రాలలో బుద్ధిని కూడా ఒక ఇంద్రియంగా అంగీకరించారు. ప్రాణాయా–మముతో వీటన్నింటి దోషములు దూరమగును. నిరంతరము తపించడము చేత ధాతువులు ప్రకాశవంతములైనట్లుగానే ప్రాణాయామ తపస్సుతో ఇంద్రియములు తేజోవంతములగును.

మనము ప్రాణాయామములో శ్వాస–ప్రశ్వాసలను నిలిపివేసి సామర్థ్యానుసారము అధికాధికంగా ప్రాణరహితంగా ఉండుటకు

ప్రయత్నించుదుము. తతో అధికంగా ప్రాణాలను నిలుపుట అసంభవమైనప్పుడు శ్వాసను ఆరంభింతుము. ఇట్టి ప్రాణాయామమును **'వ్యాహృతిప్రణవైర్యుక్తా:'** వ్యాహృత మరియు ప్రణవ జపంతో సహా అభ్యసిస్తే దినప్రతిదినము మన సామర్థ్యము వృద్ధిచెందును. ఇట్టి అభ్యాసముతో మన సామర్థ్యములో కల్పనాతీతమైన అభివృద్ధి కలుగును. ఈశ్వరుడు మనకు అసాధారణ శక్తులను ప్రసాదించాడు.

ఓం భూ:, ఓం భువ:, ఓం స్వ:, ఓం మహ:, ఓం జన:, ఓం తప:, ఓం సత్యమ్ ఏడు వ్యాహృతులతో నున్న ఈ ప్రాణాయామ మంత్రముతో పాటు తప: పూర్వకంగా అనగా బాధలను సహిస్తూ ప్రాణాయామమును వృద్ధి పరుచాలి. కొంతమంది అకస్మాత్తుగా పూర్ణ లాభాన్ని పొందాలనే ఆశతో విపరీత పరిణామాలకు గురి అవుతారు. ఇట్టి వారితో యోగపరంపరకు కుఖ్యాతి లభించును. అందుచేత ప్రాణాయామ సామర్థ్యాన్ని ధైర్యపూర్వకంగా నెమ్మదిగా వృద్ధి పరుచాలి. అభివృద్ధి చెందిన సామర్థ్యము సామాన్యముగా అనుభూతియైనప్పుడు తతోధికంగా ప్రాణాయామమును ఆరంభించాలి.

ప్రాణాయామము వలన కలుగు శారీరిక శ్రమాదులను సహిస్తూ నిరంతరము నెమ్మదిగా అభ్యాసాన్ని పెంచడమే తపస్సు అనబడుతుందని దయానంద మహర్షి పేర్కొన్నాడు. కావున ప్రాణాయామమును తప:పూర్వకంగా అనగా ప్రాణములను లోపల, బయట మరియు స్తంభవృత్తులతో నిరంతరము అభ్యసించాలి. ఇదియే యథార్థమైన ప్రాణాయామ విధి.

నటులు రాజు మున్నగు వారి వేశధారణ ఒనర్చి ప్రదర్శన చేసినట్లుగానే కొంతమంది ప్రాణాయామమును ప్రదర్శించుదురు. యథార్థంగా నటులు రాజులు కారు. అదే విధంగా వారి ఆడంబరయుక్త ప్రాణాయామము కూడా ప్రాణాయామము కాజాలదు. దానితో ఎలాంటి ప్రయోజనము సిద్ధించదు–

న వేశధారణం సిద్ధే: కారణం న చ తత్కథా ।
క్రియైవ కారణం సిద్ధే: సత్యమేతన్న సంశయ: ॥

వేశధారణ చేయడం లేదా కేవలం ప్రవచనం వినిపించడంతో సిద్ధి లభించదు. నిరంతర ఆచరణయే సిద్ధికి మూల సూత్రం. ఇది ఒక కటుసత్యమని చెప్పడానికి సందేహమే లేదు.

ప్రాణాయామ విషయంలో జనులకు ఇంగిత జ్ఞానమే ఉంటుంది. ఎవరితోనో విన్న కొన్ని విషయాలను ఇతరులకు ఉపదేశించి యోగ గురువు–

లవుతారు. వ్యావహారంలో, నిజ జీవితంలో యోగాభ్యాసం ఏమి ఉండదు. దానితో ఏమి లాభము? ఆచరించకుండ లాభాల్ని ఆశించరాదు.

ప్రాణో హి బధ్యతే యేన మనస్తేనైవ బధ్యతే

ప్రాణాలను వశపరుచుకున్న వ్యక్తి మనస్సును వశపరుచుకుంటాడు. మరి ఆ ప్రాణాలు తప:పూర్వకంగా ప్రతిదినం–నిరంతరం ప్రాణాయామాన్ని అభ్యాసం చేస్తేనే వశమవుతాయి.

ఏమి చేయాలి? మనసు ఆగడం లేదు. బహువిధముల ఆయాస–ప్రయాసాలు చేసిననూ ఆగినట్లుండి తెలవకుండానే ఎక్కడెక్కడికో దూరంగా పారిపోతుంది. అహో! మనస్సు ఎంత చెంచలమైనదో....అనే బూటక రోదనములను సాధారణ జనులనుండియే గాక సుదీర్ఘ యోగాభ్యాసం చేస్తూ ఉన్నత యోగ్యతలను ప్రాప్తించిన యోగాభ్యాసుల నుండి కూడా అదే వింటూంటాము. ఆలాప–ప్రలాపాలలో, మాటలు అల్లడములో, పెద్ద–పెద్దవారి చెవులను కోయటంలోనైతే మనము యోగ గురువులమై కూర్చున్నాము. కాని క్రియను ఆచరించడంలో శూన్యులమే. ఇట్టి యౌగిక కథా ప్రగల్భాలతో ఆత్మ–పరమాత్మల మేరుకు చేరుకొనజాలము.

ప్రాణాయామ విధి సరళాతి సరళము. దీంట్లో ఎలాంటి చిక్కులు లేవు. మనము విభిన్న కారణాల వలన విధి–విధాన పూర్వకంగా ఆచరించకపోవడం చేత ప్రాణాయామ లాభాదులతో వంచితులమై యున్నాము. ప్రాణాయామపు పరిపూర్ణ లాభాన్ని వివేకవంతుడైన పురుషార్థి ఉచితానుచితాలను యోచిస్తూ విధివిధానంగా ఆచరిస్తూ పొందుతాడు.

ఊపిరితిత్తులలో 60 కోట్ల కోశాలు (గదులు) ఉన్నాయి. సాధారణ శ్వాసతో మాత్రం మనం ఆ 60 కోట్ల కోశాలలో శుద్ధ వాయువును పూరించలేము. అందుచేత ఊపిరితిత్తులు వికారానికి గురి అవుతాయి. ఈ సాధారణ వికారమే కాలాంతరములో భయంకర రూపాన్ని దాల్చి పక్వత చెంది అసాధ్య రోగముగా మారుతుంది. అట్టి అసాధ్య రోగానికి విరుగుడు కేవలం మృత్యు దేవత చేతిలోనే ఉంది. కావున సుదీర్ఘ జీవితాన్ని హర్షోల్లాసంగా జీవించుటకు తమ–తమ శ్వసన తంత్రాన్ని దృఢపరుచుకొనవలెను. ఈ శ్వసన తంత్రాన్ని దృఢ పరుచుకొనుటలో ఏకైక సాధనము ప్రాణాయామము. ఇది తప్ప మరొక సాధనం ఏమి లేదు.

ప్రాణాయామము అభ్యసించుటకు పూర్వము కొలది మాసములు

వ్యాయామమును అభ్యసించవలెను. వాంతియైనప్పుడు భోజన–జలాదులుమిక్కిలి వేగముతో వెలుపలికి వచ్చునట్లు ప్రాణము (శ్వాస)ను కూడ వేగముతో వెలుపలికి వదిలి వెలుపలనే దానిని యథాశక్తి యుంచవలెనని దయానంద మహర్షి చెప్పినారు. శ్వాసను బలపూర్వకంగా బయటికి నిశ్వసించి వెలుపలనే స్తంభించి ఉండడమనే విధానము (క్రియ)ను తమ–తమ సామర్థ్యాను సారంగానే జరుపవలెను. స్తంభించిన తరువాత కలిగే ఒత్తిడి వలన ఊపిరితిత్తులలో యున్న కోశాలు (గదులు) సహించలేక పగిలిపోయే (చిట్లిపోయే) అవకాశమున్నది. దాని వలన చాలా నష్టము సంభవించును. అందులకే ప్రాణాయామమునకు పూర్వము కొలది మాసములు వ్యాయామమును ఒనర్చి తమ–తమ శ్వసన తంత్రాన్ని సుదృఢ పరుచుకొనగలరు. ఇట్లు చేయుట వలన తప్పక లాభము లభించును.

విద్యా ప్రాప్తికై ప్రపంచంలో అనేకానేక కేంద్రాలు దిన–దిన ప్రవర్ధమాన మవుతున్నాయి. ఎందులకు? అక్కడ సుయోగ్య అధ్యాపకుల ద్వారా బాలురకు ఉన్నత విద్య ఇవ్వబడుచున్నదనే కదా! జ్ఞానము విద్వాంసుల ఆధీనంలో ఉంటుంది. వారు తమ అధ్యాపన ప్రావీణ్యతతో జ్ఞానాన్ని విద్యార్థులకు హృదయంగమము చేయుదురు. ఈ విషయంలో ఇలా ఉన్నప్పుడు ప్రాణాయామం లాంటి సూక్ష్మ– విజ్ఞానాన్ని కొండొక వ్యక్తితో విని స్వయంగానే అవ్యవస్థితమైన అభ్యాసం మొదలు పెడతారు. కానీ యోగ్యులతో, అనుభవజ్ఞులతో నేర్చుకొనుటకు ప్రయత్నించరు. తద్వారా లాభము కంటే నష్టమునే భరించవలసి వస్తుంది. జ్ఞానము సమస్త పుస్తకాది సాధనాలలో పరిపూర్ణమైయున్నది. ఆ జ్ఞానాన్ని ఒక వ్యవస్థిత పద్ధతిలో ఉపాధ్యాయులే మన మనస్సులలో కూర్చోబెడతారు. కావున **"క్రియా ఏవ కారణం సిద్ధే:"** అనే సంస్కృత సూక్తిని విద్యాప్రాప్తికై స్వీకరించక తప్పదు. అనుభవజ్ఞులే క్రియలను స్పష్టపరుచగలరు. విద్యార్జనము మువ్విధములు. అదెటులనో చూడండి–

గురు శుశ్రూషయా విద్యా విపులేన ధనేన వా ।
అథవా విద్యయా విద్యా చతుర్థీ నైవ విద్యతే ॥ (విక్రమ చరితము–128)

గురు శుశ్రూష వలన విద్యాప్రాప్తికై పాత్రతా (యోగ్యత) ప్రాప్తిస్తుంది. విద్యార్జనమునకు ఇది మొదటి కారణము. ప్రచుర మాత్రలో ధనాన్ని వ్యయపరచి విద్యను ప్రాప్తించడమనేది రెండవ కారణము. ఇచ్చి పుచ్చుకొనుట అనగా మన దగ్గరున్న విద్యను ఇచ్చి, దానికి బదులుగా ఇతరుల దగ్గరున్న విద్యను గ్రహించటము

అనునది మూడవ కారణము. ఈ ముప్విధ కారణములను వదిలి నాల్గవ కారణము అనేది మఱియొకటి లేదు.

ఇలా మనకు గుర్వాశ్రిత జ్ఞానాన్ని పొందుటకు మూడు విధానాలను అవలంభింపవలసి వస్తున్నది. ప్రాణాయామమును కూడా ఇదే విధంగా అవలంభించి (నేర్చుకొని) జీవితంలో విధి-విధానముగా ఆచరించి లాభాన్వితులు కావచ్చు. ప్రాణాయామము ద్వారా మన జీవితం సుదీర్ఘమవుతుంది. తద్వారా మోక్షప్రాప్తికై ప్రయత్నించుటకు అధిక సమయం లభిస్తుంది. దానిచేత మనం మన లక్ష్యానికి దగ్గరగా చేరుకోగలము. అందుకే ఈ ఉపదేశం వెలుబడింది-

"క్రియా ఏవ కారణం సిద్ధే: సత్యం ఏతద్ న సంశయ:"

సాంసారిక సుఖభోగాలతో పాటు మానవుని లక్ష్యమగు మోక్షాన్ని చేరుటకై మనకు ప్రాణాయామము ద్వారా శ్వసన తంత్రాన్ని దృఢపరుచుకొనవలెను. అప్పుడే మనం **"జీవేమ శరద: శతమ్"** వందసంవత్సరముల వరకు జీవించుటకు ఆశించ గల్గుతాము. ఈ నూరు సంవత్సరములలో లక్ష్యాన్ని ప్రాప్తించుకోని యెడల **"భూయశ్చ శరద: శతాత్....."** అని వేదం తెలిపినట్లు ఇతోధికంగా జీవించుటకు అభికాంక్షిస్తూ లక్ష్యాన్ని దగ్గరగా చేసుకొనవచ్చు.

మనము మన శరీరము పట్ల జాగరూకులమై ఆరోగ్యానికి మూలభూత ఆధారాలను దృఢీకరిస్తూ ప్రాణాయామాన్ని ఆచరణలో పెట్టడం చాలా ఆవశ్యకం. అట్లుగాక నేత్రములను ఉన్మీలనం చేసి (మూసుకొని) చేతులను జోడించి చిలుక వల్లించినట్లు **"భూయశ్చ శరద: శతాత్...."** అని వల్లించినంత మాత్రాన మన ఆయువు పెరగదు. అందుకొరకు మన కోరికతో పాటు యథాశక్తి పూర్ణరూపేణ ప్రయత్నం చేయవలసి వస్తుంది. అప్పుడే మన సంకల్పానికి రూపాన్ని ఇవ్వగల్గుతాము. ఇచట దయానంద మహర్షి గారి శబ్దాలు గమనింపదగినవి- **"కేవలం డమరు వలె డం-డం-డమని వాగడంతో మన ఊర్జాశక్తి క్షీణించునే గాని ఎలాంటి ప్రయోజనం సిద్ధించదు".**

గంభీర యోగసాధకులైనా ప్రారంభిక యోగసాధకులైనా, శారీరిక ఆరోగ్య ప్రేమికులైనా, మానసిక ఆరోగ్య ఆకాంక్షితులైనా, అటులనే యువకులైనా, వృద్ధులైనా మరియు స్త్రీ-పురుషులు, ఆ బాలవృద్ధులు బుద్ధిజీవులు శ్రమజీవులు అందరి ద్వారా ఆచరించదగిన మహత్వ పూర్ణమైన అనివార్య క్రియాయోగము ప్రాణాయామము. కావున దీని ప్రభావము చాలా వ్యాపకమైనది. ఇది ఒక అమూల్యమైన క్రియా యోగము.

జన సామాన్యులలో ఆసనాల ప్రతి ఏ విధమైన ఆకర్షణీయత ఉన్నదో అదే విధంగా ప్రాణాయామం ప్రతి కూడా ఉన్నది. ప్రాణాయామంపై ఆదరభావము, అభిరుచి ఉన్నప్పటికి జంకుతుంటారు. అభ్యాసంలో ఎక్కడైనా పొరపాటు జరిగినట్లైతే ప్రాణాలు సంకటంలో పడవచ్చునేమోననే భయంతో ప్రాణాయామమును అభ్యసించు వారి సంఖ్య చాలా పరిమితము. కావున సముచిత మార్గదర్శనంలో ఒక పద్ధతితో ప్రాణాయామాన్ని అభ్యసించినట్లైతే ఊహించలేనటువంటి ఆశ్చర్య జనక, లాభదాయక పరిణామములను అనుభవించవచ్చు.

ప్రాణాయామ లాభములు రెండు విధములు అవి-1. శారీరికము, 2. మానసికము. ప్రాణాయామం ద్వారా శ్వసన తంత్రము క్రియావంతంగా పుష్టివంతంగా ప్రశిక్షితము చేయబడుతుంది. దాని చేత శ్వసన తంత్రం యొక్క కార్యక్షమత పెరిగి ఎక్కువ కార్యమొనర్చుటలో సమర్థవంతమౌతుంది. సంపూర్ణ దినము ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు సబబుగా నడవటమే గాక శరీరానికి కావలసినంత ప్రాణవాయువు దొరుకుతుంది. ప్రాణాయామ సమయంలో ప్రాణవాయువు ఎక్కువ మాత్రలో గ్రహించబడదు. అప్పుడు మనం శ్వాస ప్రశ్వాసలను కుంభిస్తాము, నిలిపివేస్తాము. పరిణామంగా అప్పుడు ప్రాణవాయువు చాలా తగ్గుతుంది. కాని ప్రాణాయామము వలన ఊపిరితిత్తులలో ఒక నూతన సామర్థ్యము ఉత్పన్నమగును. తద్వారా వ్యక్తి సంపూర్ణ దినము పుష్కలంగా శ్వాసను తీసుకుంటూ ప్రశ్వసించగలడు. ప్రతి కోశికకు తగినంత ప్రాణవాయువు లభిస్తుంది. వికృత వాయువు పూర్ణరూపేణ నిష్కాసించబడుతుంది.

ప్రాణాయామము యొక్క శారీరిక లాభమున్నూ చాలా వ్యాపకమైనది. సమస్త స్నాయువులు సామంజస్యంగా సముచిత పద్ధతిగా కార్యనిర్వహణ జరుగుతున్న శరీరము గలవాడే ఆరోగ్యవంతుడనబడుతాడు. ప్రాణాయమముతో శ్వసన తంత్రం బాగుగా అవటంతో పాటు జీర్ణకోష తంత్రము, మల నిష్కాసన తంత్రము, రక్తసంచరణ తంత్రము, అంత:స్రావీ తంత్రము, తంత్రికా తంత్రము మొదలగు మహత్వపూర్వమైన తంత్రాదులు కూడా క్రియావంతులుగా వ్యవస్థితమౌతాయి. జీర్ణకోషతంత్రము బాగుగా పనిచేస్తే ఆహారం బాగా జీర్ణించి దాని నుంచి పుష్కల పోషకాలు గ్రహించబడుతాయి. రసము-రక్తము-మాంసము-అస్థి మొదలగు సప్తధాతువులు సుదృఢమవుతాయి. మల నిష్కాసన సక్రియతతో సంపూర్ణ శరీరము నిరోగమవుతుంది.

శారీరిక ఆరోగ్యంతో మనస్సు మరియు బుద్ధి చాలా ప్రభావితమవుతాయి. ప్రాణాయామముతో మానసిక, బౌద్ధిక లాభాలు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. అట్టి సమృద్ధులు భౌతిక, ఆధ్యాత్మిక ప్రగతిలో వినియోగించడం జరుగుతుంది.

ప్రాణాయామము యొక్క ఆధ్యాత్మిక లాభము కూడా చాలా ఉన్నతమైనది. ప్రాణాయామాన్ని అభ్యసించుటకు మానవుని శరీరము అన్ని విధాల అనుకూల–మైనది. ప్రాణాయామం వంటి శారీరిక సాధనతో ఆధ్యాత్మిక వికాసం జరుగుతుంది. ఈ విషయం ప్రాచీన శాస్త్రాలలో పలుప్రమాణాల ద్వారా ప్రతిపాదించబడింది. యోగానికి ప్రామాణిక గ్రంథమగు పాతంజలి యోగదర్శనంలో ప్రాణాయామము ఆధ్యాత్మిక వికాసంతో ఒక మహత్వ పూర్ణసాధనంగా అంగీకరించబడింది. ఆధ్యాత్మిక ప్రగతిలో బాధకమైన అజ్ఞానము (అవివేకము) ప్రాణాయామ మాధ్యమంగా క్షీణింపబడును, నాశనమగును. ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి ముఖ్య సాధనమగు **'ధారణ'** ను సాధించుటకు అవసరమగు మానసిక సామర్థ్యము ప్రాణాయామము ద్వారా ప్రాప్తించునని వర్ణించబడింది.

యోగదర్శనంలోని సాధనపాదపు మొదటిసూత్రమునకు భాష్యమొనర్చుచు మహర్షి వేదవ్యాసుడిట్లు వర్ణించెను–"తప: సంపన్నులు కాని వారికి యోగము ఫలీభూతము కాదు. అనాది కాలం నుంచి వస్తున్న కర్మ క్లేశవాసనాజన్య అశుద్ధాదులన్నియూ తపస్సు లేనిదే ఛిన్నాభిన్నము కాజాలవు". **"ప్రాణాయామాన్ని మించి మరో తపస్సు లేదు".** అని యోగదర్శన భాష్యంలో వ్యాస మహర్షి చెప్పినాడు (యోగదర్శనం 2.52). యోగసాధనలో ఆధ్యాత్మిక శిఖరాలను సృష్టించుటకు, మోక్షప్రాప్తికి, ఆధ్యాత్మిక ప్రగతి పథానికి ప్రాణాయామము ఎంత మహత్వ పూర్ణమైనదో ఇచట సుస్పష్టమగుచున్నది. మను మహర్షి మనుధర్మ శాస్త్రంలో ఇట్లు ప్రవచించెను–ఓంకార పూర్వక సప్త వ్యాహృతులతో విధిపూర్వకంగా ప్రాణాయామములు చేయవలెను. మూటికి తక్కువెన్నడు చేయరాదు. ఇదియే పరమ తపస్సు (మనుస్మృతి.6.70). అగ్నిలో తపింపజేసినందున ధాతువుల మలము నష్టమైనట్లు ప్రాణ నిగ్రహము వలన మనస్సు మున్నగు ఇంద్రియ దోషములు భస్మీభూతమగును (మనుస్మృతి.6.71). కావున మను మహారాజు నిష్కర్ష రూపేణ చివరగా ప్రాణాయామముతో సమస్త దోషములను భస్మము చేసుకొనవలయునని చెప్పాడు (మనుస్మృతి.6.72).

పరమపిత పరమాత్మ ద్వార మానవ మాత్రుల కల్యాణార్థము ప్రదత్తమైన వేదాలలో కూడా ప్రాణాయామ లాభాలు, ప్రశంసలు ఉల్లేఖించబడినాయి.

ఉదాహరణకు యజుర్వేద భావార్థంలో స్వామి దయానంద మహర్షి ఇట్లు వ్యాఖ్యానించెను–"ధార్మికుడగు న్యాయాధీశుడు ప్రజలను రక్షించునట్లుగానే ప్రాణాయామాది క్రియలచే చక్కగా సిద్ధపరిచిన ప్రాణములు యోగులను సకల దు:ఖముల నుండి రక్షించును" (19.90). "ప్రాణాయామాది సాధనాలతో సకల కిల్బిషములను (పాపములను) నివారించుకొని స్వయంగానే సుఖాలను స్వాధీనపరుచు కొనవలెను" (యజుర్వేదం. 39.12). అథర్వవేదము కూడ ఇట్లు ఉపదేశించుచున్నది–"ప్రాణాయామ సాధకుల కొరకు పరమేశ్వరుడు జ్ఞాన కిరణాలను ప్రఫుల్లిత పరిచాడు (వికసింపజేశాడు), అనగా హృదయగుహలో గుప్తావస్థలో దాగియున్న జ్ఞాన కిరణాలను ప్రత్యక్ష పరచినాడు. జ్ఞానావరణాన్ని (రజస్, తమస్‌లను) భస్మీభూతం చేశాడు" (అథర్వవేదం.20.39.3).

"తత: క్షీయతే ప్రకాశావరణం" (యోగదర్శనం.2-52) అనే యోగదర్శన సూత్రానికి అర్థం తెలియపరుస్తూ దయానంద మహర్షి ఇట్లు వ్రాసారు–"చిత్తము నిర్మలత్వాన్ని పొంది ఉపాసనలో స్థిరత్వాన్ని పొందుటకు ఈ నాలుగు ప్రాణాయామములను అనుష్ఠించవలెను".

"ప్రాణాయామ పూర్వకంగా ఉపాసించడం చేత ఆత్మజ్ఞానమును కప్పి ఉంచు అజ్ఞానము ప్రతిదినము క్షీణిస్తూ జ్ఞాన ప్రకాశము క్రమంగా వర్ధిల్లును" (ఋగ్వేదాది భాష్యభూమిక–ఉపాసనా విషయము).

"ప్రాణాయామము చేయునప్పుడు మానవుని అశుద్ధి ప్రతిక్షణము ఉత్తరోత్తరం నశించి, జ్ఞాన ప్రకాశం కలుగును. ముక్తి లభించునంత వరకు అతని ఆత్మ జ్ఞానము వృద్ధి చెందుచుండును" (సత్యార్థ ప్రకాశము–3వ సముల్లాసం).

"ప్రాణాయామము వలన ప్రాణము వశమగును. మనస్సు, ఇంద్రియాలునూ స్వాధీనమగును. బలము, పురుషార్థము పెరిగి, బుద్ధి తీక్ష్ణమగును. అప్పుడు బుద్ధి మిక్కిలి కఠినమైన, సూక్ష్మమైన విషయమును కూడా శీఘ్రంగా గ్రహించును. దీని వలన మనుష్యుని శరీరమున వీర్యము వృద్ధి పొంది స్థిరత, బలము, పరాక్రమము, జితేంద్రియత ఏర్పడును. సకల శాస్త్రములను కొలది కాలంలోనే తెలుసుకొని ఉపస్థితము చేసుకొనును. **స్త్రీ కూడా ఇట్లే యోగాభ్యాసము చేయవలెను** (సత్యార్థ ప్రకాశం–3వ సముల్లాసం).

ప్రాణాయామమును చక్కగా (పూర్తిగా) తెలుసుకొని తదనుసారంగా ఆచరించి శారీరిక, మానసిక, బౌద్ధిక, ఆధ్యాత్మిక లాభాదులను పొందుటకు రండి, లాభాన్వితులు కండి.

మహర్షి పతంజలి విరచిత యోగదర్శనంలో నాలుగు ప్రాణాయామములే వర్ణించబడినాయి. ఆ నాలుగు ప్రాణాయామములకే మహర్షి వేదవ్యాసుడు భాష్యమొనర్చాడు. కావున ఇప్పుడు ఋషి పరంపరాను గుణంగా వస్తున్న ఆ నాలుగు ప్రాణాయామముల చర్చనే ఇక్కడ జరుపబడుతుంది.

ప్రాణాయామ పరిభాష– ప్రాణ శబ్దానికి అర్థము వాయువు, ఆయామ శబ్దానికి అర్థము నిలుపుట లేదా వశపరుచుకొనుట అనగా వాయువును నిలుపుట (వశపరుచుకొనుట)నే ప్రాణాయామము అందురు. ఈ వాయువు నాలుగు విధాలుగా నిలుపబడుతుంది. దాంట్లో–

మొదటిది–ఊపిరితిత్తులలోని ప్రాణాన్ని (వాయువును) బయటకు నిశ్వసించి బయటనే ఆపి ఉంచటాన్ని **"బాహ్య ప్రాణాయామము"** అందురు.

రెండవది–బయట ఉన్న ప్రాణమును (వాయువును) లోపలకు తీసుకొని లోపలనే నిలిపి ఉంచుటను **"ఆభ్యాన్తర ప్రాణాయామము"** అందురు.

మూడవది–లోపలి, వెలుపలి వాయువులను ఎక్కడిదానిని అక్కడనే నిలిపి ఉంచుటను **"స్తంభవృత్తి"** అందురు.

నాల్గవది–బాహ్య, ఆభ్యాన్తర ప్రాణాయామములను కలిపి చేయుటనే **"బాహ్యాభ్యన్తర విషయాక్షేపీ ప్రాణాయామము"** అందురు. ఈ ప్రాణాయామము గురించి స్పష్టంగా విపులంగా ప్రాణాయామ విధాన ప్రకరణంలో వివరించెదము.

సూచన:–మనందరకు (యోగాభ్యాసులకు) ప్రాణాయామములను ఈ నామములతోనే వ్యవహరించడం సముచితము.

ప్రాణాయామాభ్యాసానికి అత్యవసర సూచనలు

1. ప్రాణాయామాన్ని పొట్ట, పెద్ద ప్రేవులు ఖాళీగా ఉన్నప్పుడే అనగా భోజనం గాని, మలం కాని లేనప్పుడే అభ్యాసం చేయాలి.
2. భోజనం అరగనప్పుడు, మలవిసర్జన కానప్పుడు ప్రాణాయామం చేయరాదు.
3. ప్రాణాయామాన్ని చేయుటకు ఉపయుక్త సమయము ప్రాత:కాలము.
4. ఒకవేళ భోజనమరిగి ఉదర శుద్ధి అయిన యెడల సాయంకాలము కూడా చేయవచ్చు.
5. భుజించిన తర్వాత కనీసం 4–5 గంటల పిమ్మటనే ప్రాణాయామాన్ని

చేయాలి.
6. స్నానం చేసిన తర్వాత ప్రాణాయామం చేయుట చాలా లాభప్రదం, ఉపయుక్తము.
7. వస్త్రాలు ఋతువుకు అనుకూలంగా మరియు బిగుతుగా లేనివిగా అయి ఉండాలి.
8. ప్రాణాయామ స్థానము శుద్ధ ఏకాంత ప్రశాంతోపేతమై ఉండాలి. ఆ స్థానంలో వాయువు రాకపోకలు నిరాటంకముగా జరుగుచుండవలెను. ఆ స్థానంలో ఏ దిక్కు నుంచి వాయువు ప్రవహిస్తున్నదో ఆ వైపుకు అభిముఖులమై ఉండవలెను.
9. తమ–తమ వయస్సు అనుసారంగా ప్రాణాయామాన్ని చేయాలి.
10. బాలురు, కిశోరావస్థలు అదే విధంగా వృద్ధులు సమాన మాత్రలో అనగా స్వల్ప మాత్రలో లేదా మధ్య మాత్రలో (3 నుంచి 10 ప్రాణాయామాలు) చేయవచ్చు.
11. యువకులు, లేదా పెద్ద వయస్సు గలవారు ఒక సమానంగా మధ్యమ మాత్ర నుంచి పూర్ణ మాత్ర వరకు చేయవచ్చు అనగా 11 నుంచి 21 ప్రాణాయామముల వరకు చేయవచ్చు.
12. శరీర సామర్థ్యాన్ని వీక్షించి ప్రాణాయామాన్ని చేయవలెను.
13. తక్కువలో తక్కువ మూడు ప్రాణాయామములను అన్ని అవస్థలు కలిగిన స్త్రీ–పురుషులు చేయవచ్చును.
14. ఇరువది ఒక్క ప్రాణాయామముల కంటే ఎక్కువ చేయరాదు.
15. ఎన్ని ప్రాణాయామములు చేశామో అనే సంఖ్య మనకు ముఖ్యం కాదు. విధి మరియు దాని ద్వారా శరీరంపై చూపు ప్రభావం మనకు ముఖ్యం. అత: విధి విధానముపై మరియు నైపుణ్యంపై ధ్యాస పెట్టాలి.
16. ప్రాణాయామం చేయు సమయంలో ఒకవేళ శరీరం బరువుగా, తల బరువుగా ఉన్న యెడల తలనొప్పి, కళ్ళు తిరుగుచున్న యెడల ప్రాణాయామాన్ని చేయకూడదు.
17. అత్యంత బలహీనులు, జ్వరాది రుగ్ణతలు కలిగిన వ్యక్తులు ప్రాణాయామాన్ని చేయరాదు.
18. ప్రాణాయామము చేయువారి భోజనములో అన్ని తత్వములు అనగా విటమిన్లు, ఖనిజాలు, లవణాలు, ప్రోటీన్లు, స్నిగ్ధతా మొదలగువన్ని

యుండవలెను.

19. చలికాలంలో ఎక్కువగా, గ్రీష్మఋతువులో తక్కువగా, వర్షాఋతువులో మధ్యమ స్థాయిలో ప్రాణాయామము చేయాలి.

20. మద్యం, నల్లమందు, మాదక ద్రవ్యాలు (బ్రౌన్ శుగర్, డ్రక్స్, శీతల పానీయాలు పెప్సీ మున్నగునవి) మున్నగు తామసిక పదార్థాలు, బుద్ధినాశక పదార్థాలునూ సేవించకూడదు.

21. ప్రారంభిక అభ్యాసకులు నాలుగు ప్రాణాయామములలోని మొదటిదగు బాహ్య ప్రాణాయామాన్నే చేయవలెను. ఇది అభ్యాసము అయిన ఎడల దీనితో పాటు ఒక్కొక్కటిగా యథాక్రమం అభ్యసించవలెను.

22. ప్రాణాయామాన్ని నోటితో చేయక కేవలం నాసికతోనే జరుపవలెను.

23. ప్రాణాయామము చేయుకాలంలో ప్రాణాన్ని ఆపుటకు నాసికా పుటములపై చేతిని ప్రయోగించరాదు. సంకల్పముతోనే ప్రాణాన్ని నిలుపవలెను.

24. సుయోగ్య శిక్షకుని ద్వారనే ప్రాణాయామాన్ని నేర్చుకొనవలెను.

25. కొత్త సాధకునికి ఒక ప్రాణాయామాన్ని సలిపిన తత్కాలమే రెండు, మూడు ప్రాణాయామములను చేయుట కఠినమగును. ఒక ప్రాణాయామాన్ని పూరించిన పిమ్మట 3–4 సామాన్య శ్వాస–ప్రశ్వాసలను తీసుకొనవలెను. దాని తర్వాత ప్రాణాయామాన్ని ప్రారంభించవలెను. ఇదే క్రమాన్ని అభ్యాసమగువరకు కొలది దినములు సలపవలెను.

26. నిరంతర అభ్యాసము మరియు నైపుణ్య అధారముపై ప్రాణాయామాన్ని విరామం లేకుండా చేయవచ్చును.

27. ప్రాణాయామము చేయు సమయంలో మనస్సును ఖాళీగా (నిష్క్రియగా) ఉంచరాదు. ఆ సమయంలో మనస్సును ప్రాణముతో సంధించవలెను. హే ప్రాణదాత, పరమేశ్వర! నా యీ ప్రాణాలు నా ఆధీనంలో ఉండుగాక. ప్రాణములను అనుసరించు నా యీ మనస్సు నా ఆధీనంలో ఉండుగాక అని పరమాత్మున్ని ప్రాణాయామ సమయంలో ప్రాణాలపై అధికారం పొందుటకై ప్రార్థించవలెను.

28. ప్రాణాయామము యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశ్యము:–మనస్సును నిలిపి ఆత్మ–పరమాత్మ తత్వాలపై కేంద్రీకరించడము. చివరకు వాటిని సాక్షాత్కరించుకోవడమే. ఇదే భావనను ప్రాణాయామము చేయు సమయంలో సాధకులు మనసులో పెట్టుకొనవలెను.

29. ప్రాణాయామము చేయు సమయంలో పరమేశ్వరుని ధ్యానం నిరంతరం జరుగుచుండవలెను.

ప్రాణాయామ సమయంలో ఈశ్వరుని ధ్యానం

ప్రాణాయామ సమయంలో మనస్సు మస్తిష్కము, భ్రూమధ్యము, నాసికాగ్రము, జిహ్వాగ్రము, కంఠము, నాభి, హృదయములలో ఏదో ఒక్క స్థానంలో మనస్సును స్థిరపరచి ప్రణవము, గాయత్రీ మంత్రము లేదా అసతోమా సద్గమయా అనే వాక్యాలను అర్థసమేతంగా ఉచ్చరిస్తూ ఈశ్వరున్ని ధ్యానించవలెను. హే దు:ఖనాశక! నన్ను త్రివిధ తాపముల నుండి తొలగింపుము. మోక్షానందాన్ని ప్రసాదింపుము. రాగ, ద్వేషాది సమస్త వికారాలను దూరం చేసి ప్రేమ, దయా, ఉపకార ఆత్మీయతాది సుగుణాలను కలగింపుము. నీ అమృతరసాన్ని త్రాగింపుము. మృత్యు బంధనం నుండి తొలగింపుము. ఇట్లు ఈశ్వరునిలో ఏకాగ్రచిత్తులై సతతం భగవంతున్ని ప్రార్థించవలెను.

ప్రాణాయామ విధానము

బాహ్య ప్రాణాయామము

విధి– సిద్ధాసనము, పద్మాసనము, స్వస్తికాసనము ఈ మూడింటిలో ఏదో ఒక ఆసనములో కూర్చోని నడుము, వెన్నెముక, మెడ, వక్షఃస్థలము నిటారుగా యుంచవలెను. [1]జ్ఞానముద్ర లేక ద్రోణముద్రలను ధరించి రెండు చేతులను మోకాళ్ళపై యుంచవలెను.

తదుపరి శరీరాన్ని స్థిరముగా ఏకాగ్రపరిచి ధైర్య పూర్వకంగా ఉత్సాహంతో శ్వసనతంత్ర నియమానుసారంగా వెలుపలి ప్రాణవాయువును నెమ్మదిగా బయటకు నిశ్వసించవలెను. సంపూర్ణ ప్రాణవాయువును నిశ్వసించిన యెడల బయటనే

---

1. జ్ఞానముద్ర–అంగుష్ఠము మరియు చూపుడు (తర్జనీ) వ్రేలి యొక్క అగ్రభాగములను పరస్పరము కలిపి మిగిలిన మూడు వ్రేళ్ళను చక్కగా ఉంచవలెను. తరువాత ముద్రను ఆకాశ దిశవైపుకు ఉండునట్లు మోకాళ్ళపై పెట్టవలెను. దీనినే జ్ఞానముద్ర అందురు.

ద్రోణముద్ర–చేతివ్రేళ్ళను పరస్పరం కలిపి ఉంచవలెను. అరచేతి మధ్యలో గుంతలు ఉండునట్లు చూసుకోవాలి. తరువాత అటులనే అరచేతిని మోకాటి చిప్పపై ఉంచవలెను. దీనినే ద్రోణముద్ర అందురు. – అనువాదకుడు.

నిలిపి యుంచవలెను. వాయువును బయటనే కుంభించిన తదుపరి యథాక్రమం మూలబంధము (మల ద్వారమును పైకి సంకోచించి పట్టవలెను), జాలంధర బంధము (చుబుకమును వక్షఃస్థలమునకు స్పృశించి యుంచవలెను) మరియు ఉడ్డీయాన బంధము (పొట్టను లోపలికి లాగి పట్టవలెను)లను చేయవలెను. బయట కుంభించిన ప్రాణవాయువును శక్తి కొలది బయటనే ఆపివుంచాలి. శక్తి చాలనపుడు అనగా ఆందోళన కలిగినపుడు మెల్లగా యథాక్రమము త్రిబంధనాలను ఒక్కొక్కటిగా విడవవలెను మెల్లగా ప్రాణవాయువును తీసుకోవాలి. అలా సామాన్య స్థితికి వచ్చి 3-4 సార్లు శ్వాస-ప్రశ్వాసలు జరపాలి. పునఃపూర్వం చెప్పిన ప్రకారం ప్రాణాయామాన్ని చేయాలి. ఇలా రోజు ఉదయం, సాయంత్రం మూడు-మూడు ప్రాణాయామాలను తప్పకుండ చేయాలి. కాలక్రమేణ అభ్యాసానుసారం ప్రాణాయామాలను పెంచవచ్చు.

ప్రాణాయామము చేయు సమయంలో కొన్ని పాటించవలసిన జాగ్రత్తలు

1. వాయువును తీసుకొనేటప్పుడు పొట్టను కొద్దిగా బయటకు చేయాలి. అలా చేయుట వలన డాయాఫ్రామ్ (ఛాతికి, ఉదరమునకు నడుమ అడ్డముగా నుండు) చర్మము కిందకు జరుగుతుంది. ఆ సమయంలో వాయువును పుష్కలంగా నింపుతూ వక్షఃస్థలాన్ని వికసింపవలెను (ఉబ్బించాలి). ఊపిరితిత్తుల నిండా గాలిని పూరించే సమయంలో పొట్టపై ధ్యాస పెట్టకూడదు. పొట్ట బయటకు రాకూడదు. ఊపిరితిత్తులు గాలితో నిండగానే ప్రక్కటెముకలు ఉబ్బుతాయి.

   ఈ ప్రకారం వాయువును తీసుకోని యెడల ప్రాణవాయువు తక్కువ పరిమాణంలో నిండుతుంది. ఊపిరితిత్తులను మృదువుగా వదిలి పైన చెప్పిన దానికి పూర్తిగా ఒక్కొక్కటి విపరీతం చేయాలి. దానితో ప్రక్కటెముకలు తన స్థానంలోకి వచ్చేస్తాయి. పొట్టను లోపలకు చేయాలి. దీంతో డాయాఫ్రామ్ తన స్థానంలో వచ్చేస్తుంది. పూర్తిగా అశుద్ధి వాయువు బయటకు వెళ్ళిపోతుంది.
2. శ్వాస-ప్రశ్వాసలు నాసిక ద్వారానే తీసుకోవాలి. నోటితో ఎప్పుడునూ తీసుకోకూడదు.
3. ముప్విధ బంధనాల ప్రయత్నంలో ప్రాణాయామాన్ని వదలరాదు.
4. నిమిషానికి 15 నుండి 18 వరకు శ్వాస-ప్రశ్వాసలు తీసుకొనే వారు శ్వాసను తీవ్రగతితో వదిలి పెట్టవచ్చు. 18 కంటే ఎక్కువగా శ్వాస-ప్రశ్వాసలు తీసుకొనే వారు శ్వాసను నెమ్మదిగానే వదలాలి.

5. బాహ్య ప్రాణాయామంలో గాలిని బయట ఆపిన తరువాత శ్వాసను లోపలికి తీసుకొనేటప్పుడు ధైర్యం చాలక శ్వాసను తీవ్ర గతితో లోపలికి తీసుకుంటారు. అలా ఎప్పుడూ చేయకూడదు. అందరు శ్వాసను లోపలికి తీసుకునేటప్పుడు నెమ్మదిగానే తీసుకోవాలి.
6. బలపూర్వకంగా ప్రాణాయామాన్ని చేయకూడదు. శ్వాసను ఎక్కువ సేపు ఆపుటలో శక్తిని కేంద్రీకరించక విధానముపై కేంద్రీకరించవలెను. యోగ్యత ప్రాప్తించుటలో ధ్యానమొనర్చవలెను.
7. ప్రాణాయామ సమయంలో ఓంకారాన్ని లేదా 'ఓం భూః, ఓం భువః...' అను మంత్రమును నిరంతరము జపిస్తూ ఉండాలి.
8. మనస్సును పూర్తిగా నియంత్రణలో పెట్టుటకు యత్నిస్తూ చివరకు ఆత్మ-పరమాత్మల తత్వాలలో నిలుపవలెను.
9. నిరంతరం జీవిత లక్ష్యాన్ని సమక్షంలో ఉంచుకోవాలి.
10. నిరంతరం అభ్యాసం చేస్తూనే కాలావధిని పెంచాలి.
11. అన్ని ఋతువులలో ఈ ప్రాణాయామం చేయవచ్చు.

2. ఆభ్యంతర ప్రాణాయామము

విధి-బాహ్య ప్రాణాయామముతో చెప్పిన విధానంగా ఆసీనులై వెలుపలి ప్రాణవాయువును క్రమంగా సమానగతితో నెమ్మదిగా లోపలికి తీసుకోవాలి. శక్త్యనుకూలంగా శ్వాసను నిలిపి లోపలే బంధించాలి. శ్వాసను వదిలివేయ వలసి వచ్చినప్పుడు (ఆందోళన కలిగినప్పుడు) నెమ్మదినెమ్మదిగా సమానగతితో ప్రాణాన్ని వెలుపలికి వదలాలి. తదుపరి 3-4 సామాన్య శ్వాస-ప్రశ్వాసలు జరిపి మొదటిలాగా ప్రాణాయామాన్ని పునరావృత్తం చేయాలి. ఈ విధంగా మూడు-మూడు ప్రాణాయామాలను తప్పకుండా చేయాలి.

జాగ్రత్తలు

1. బాహ్య ప్రాణాయామములో చెప్పబడిన జాగ్రత్తలనే ఇక్కడ తెలుసుకోవలెను.
2. ఈ ప్రాణాయామములో శ్వాస-ప్రశ్వాసలు నెమ్మదిగానే జరుపవలెను.
3. ఈ ప్రాణాయామములో ఒక జాలందర బంధనాన్నే చేయాలి.

4. గ్రీష్మఋతువులో అధికంగా అభ్యసించరాదు.
5. బాహ్య ప్రాణాయామము కన్న ఈ ప్రాణాయామములో ప్రాణాన్ని ఎక్కువ సమయం వరకు నిలుపవచ్చు.

3. స్తంభవృత్తి ప్రాణాయామము

విధి–బాహ్య ప్రాణాయామములో కూర్చున్న విధానంగానే కూర్చుండ–వలెను. మనస్సును నాసికా పుటముల మధ్య నిలిపి నిరంతరం నడిచే శ్వాస–ప్రశ్వాసల అనుభూతిని పొందవలెను. అప్పుడు శ్వాస మాధ్యమంగా ప్రాణవాయువు లోపలికి వెళ్ళుచున్నట్లు మరియు ప్రశ్వాస ద్వార ప్రాణవాయువు బయటికి వస్తున్నట్లు అనుభూతి కలుగును. ఇదియేగాక లోపలికి వెళ్ళు వాయువు చల్లగానూ, బయటకు నిశ్వసించు వాయువు వేడిగానూ అనుభూతి కలుగును. ఇలా శ్వాస–ప్రశ్వాసల గతి బాగా అనుభవంలోనికి వచ్చినప్పుడు లోపలి వాయువును లోపలే, బయటి వాయువును బయటనే అనగా ఎక్కడి వాయువును అక్కడనే సామర్థ్యానుసారం ఆపి ఉంచాలి. లోపలి వాయువును బయటికి, బయటి వాయువును లోపలికి వెళ్ళనివ్వకూడదు. సామర్థ్యానుసారం నిలిపి వదలాలి. తదుపరి సామాన్య శ్వాస–ప్రశ్వాసలు జరపాలి. పున: యథావత్ రెండవ తడవ, మూడవ తడవ కూడ ఈ ప్రాణాయామాన్ని చేయాలి.

జాగ్రత్తలు

1. బాహ్య ప్రాణాయామములో చెప్పిన విధంగా జపాదులు నిరంతరం మనస్సులో జరుగుచుండాలి.
2. బలపూర్వకంగా ప్రాణాయామాన్ని చేయరాదు.
3. దీనిని అన్ని ఋతువులలో చేయవచ్చు.
4. ఈ ప్రాణాయామం వలన ప్రయాణ సమయంలో దుర్గంధాది వాయువుల నుండి మనకు మనం రక్షించుకోగల్గుతాము.

4. బాహ్యాభ్యంతర విషయాక్షేపి ప్రాణాయామము

విధి–బాహ్య ప్రాణాయామములో చెప్పిన విధంగా ఆసీనులు కావలెను.

బాహ్య ప్రాణాయామములో చెప్పిన విధంగానే వాయువును వెలుపలికి నిశ్వసించి వెలుపలనే ఉంచవలెను. త్రివిధ బంధనాలను చేయకూడదు. ప్రాణాలను నిలుపుటకు సామర్థ్యం చాలనపుడు బయట నుంచి ప్రాణవాయువును లోనికి తీసుకోకూడదు. దానికి విపరీతంగా వేగంగా బయటకే గాలిని వదలవలెను. ఇలా కొంత కాలం ఉన్న తరువాత వాయువును లోపలికి (ఆభ్యాంతర ప్రాణాయమ విధి ప్రకారము) తీసుకోవాలి అని అనిపిచ్చినప్పుడు పూర్వం వలె బలపూర్వకంగా గాలిని బయటకే వదల వలెను. ఇలా మూడుసార్లు చేసిన పిదప ఒక క్రమంగా సమానగతితో నెమ్మదిగా వాయువును లోపలికి (ఆభ్యంతర ప్రాణాయామ విధి ప్రకారము) తీసుకొని అచ్చటనే నిలిపి ఉంచాలి. సామర్థ్యానుసారం నిలిపి బయటకు వదలవలయుననిపించినపుడు వదలకుండా దానికి విరుద్ధంగా వాయువును లోపలకే తీసుకొని కొంతకాలం నిలపవలెను. తదుపరి మరళ వాయువును వదలకుండా లోపలికే తీసుకుంటూ నిలపవలెను. ఇలా మూడు సార్లు చేసిన పిదప వాయువును బయటికి వదలాలి. సంక్షిప్తంగా చెప్పునది ఏమనగా–బాహ్యప్రాణాయామము, ఆభ్యాంతరప్రాణాయామము రెండింటి కలయికే ఈ బాహ్యాభ్యంతర విషయాక్షేపి ప్రాణాయామము. ఈ ప్రాణాయామాన్ని ఒకమారు రెండు మార్లు లేదా మూడు మార్లు చేయవలెను.

జాగ్రత్తలు

1. ఈ ప్రాణాయామము అత్యంత కఠినమైనది. పరిశ్రమ సాధ్యమైనది.
2. సంవత్సరాల సాధనతోనే ఇది సాధ్యము.
3. బాహ్య, ఆభ్యంతర, స్తంభవృత్తియగు ఈ మూడింటిని కొన్ని సంవత్సరాలు అభ్యసించి యోగ్యతను సంపాదించాలి. తదుపరి తురీయ (నాల్గవ) ప్రాణాయామాన్ని అభ్యాసించాలి.

నాలుగు ప్రాణాయామముల లాభములు

1. మనోనియంత్రణ, పూర్ణ ఏకాగ్రతే ప్రాణాయామముల ప్రముఖ ప్రయోజనము.
2. ఏకాగ్రత చెందిన మనస్సును ఆత్మ–పరమాత్మ తత్వాలతో నిలిపి ఆత్మ దర్శనాన్ని అలాగే ప్రభుదర్శనాన్ని పొందుట.
3. ప్రాణాయామముతో మనస్సు ఏకాగ్రత కావటం వలన లేదా మన అధికారంలో ఉండుట వలన సమస్త నాడీ తంత్రము అనగా నర్వస్‌సిస్టమ్ సువ్యవస్థిత మగును. అదే విధంగా శ్వసన తంత్రము (రెస్పిరేటరీ సిస్టమ్)

కూడా సువ్యవస్థిత మగును.

4. నాడీ తంత్రము (నర్వస్‌సిస్టమ్) క్రియావంతము అగుటవలన మిగిలిన పాచన తంత్రము, రక్తపరిసంచరణ తంత్రము మున్నగునవి కూడా క్రియాన్వితులై వికారాలన్ని దూరమగును.
5. ఇంద్రియ సంయమము పెరుగును, తద్వారా బ్రహ్మచర్య పాలన జరుగును, శారీరిక కార్యక్షమత పెరుగును, శరీరంలో స్ఫూర్తి పెరిగి ఆలస్య ప్రమాదులు మాయమగును.
6. బుద్ధి, స్మృతి, బలము, పరాక్రమము, ఓజస్సు, ఆత్మశక్తి మరియు ఉత్సాహము పెరుగును.
7. జ్ఞానం అభివృద్ధియగును. జ్ఞానం యొక్క సూక్ష్మత పెరిగి అజ్ఞానం నశించును.
8. సూక్ష్మ తత్వాలను (గూఢ తత్వాలను) తెలుసుకునే సామర్థ్యం వృద్ధి చెందును.

ఐదవ యోగాంగము-ప్రత్యాహారము

పరిభాష– నేత్రము, శ్రోత్రము, నాసిక మున్నగు పది ఇంద్రియములను భౌతిక విషయ వాసనల నుండి తొలగించి వాటిని చిత్తముతోపాటు నిలిపివేయడమే ప్రత్యాహారము.

తేనపట్టు నుంచి రాణీ ఈగ లేచినపుడు తక్కిన ఈగలన్నియూ లేచును. అటులే రాణీ ఈగ కూర్చున్న యెడల తక్కిన ఈగలన్నియూ రాణీ ఈగకు చుటుప్రక్కల కూర్చుండును. ఈ లౌకిక దృష్టాంతము మాదిరిగానే మనస్సు ఏకాగ్రము అయినప్పుడు సమస్త ఇంద్రియములు ఏకాగ్రితమగును. మనసు చలించిన ఎడల ఇంద్రియములన్నియు చలించును. కావున ధ్యానానికి ముందు సంకల్పముతో మనస్సును ఆపుతూ ఇంద్రియములను కూడా ఆపుటకు అభ్యాసం ఒనర్చవలెను.

ప్రత్యాహార లాభములు

1. ప్రత్యాహార పాలన వలన వ్యక్తి విషయ భోగాలకు లొంగడు. దాని వలన అతడు ఇంద్రియజిత్తునిగా (ఇంద్రియమును జయించిన వ్యక్తిగా) మారుతాడు.
2. స్వేచ్ఛతో ఇంద్రియములను కావలసుకొన్న చోట నిలుపగల్గుతాడు.
3. పరిపూర్ణ ఏకాగ్రతతో ధ్యానం చేయగలడు.
4. ఆత్మ దర్శనానికి అర్హుడవుతాడు.

అష్టాంగ యోగములో ఐదవ యోగాంగము ప్రత్యాహారము. మనము మనల్ని అనగా మన అలవాట్లను, కృయాకలాపాలను, వైయక్తిక జీవనాదులను నిరీక్షించగా మన స్వరూపము స్పష్టంగా బోధపడును. మనము మనల్ని నిరీక్షించుకొని ఇతరులతో పోల్చి చూడగా ఇతరులు కూడా నా మాదిరిగానే వ్యవహరిస్తున్నారు, అలవాట్లకు లోనై యున్నారు, దాసులై వున్నారనేది తేటతెల్లమగును.

ఇంద్రియములపై సంయమము ఒనర్చి వాటిపై ఆధిపత్యం సంపాదించి ఇంద్రియజిత్తుడిగా మారి సంపూర్ణ జీవితాన్ని సంయమము చేసుకొని జీవించుటయే **"ప్రత్యాహార"** స్థూల స్వరూపము.

నేను నాలుకను నియంత్రణలో పెట్టలేక పోతున్నాను, పూర్వం ఎటువంటి భావన తిండిమీద యుండెనో అటువంటి భావనయే ఇప్పటికీ యున్నది. అంతే గాక మొదటి కంటెను పెరుగుతూనే పోతోంది అనే విషయం మనము మన జీవనవిధానాన్ని మంథించుకున్న యెడల స్పష్టమగును. తిని–తిని నా నాలుకను నియంత్రణలో పెట్టుకుంటున్నానేమో నని అనిపిస్తుంది. నాలుకను నియంత్రణలో పెట్టుకొనుటకు పలు ప్రయత్నాలు చేశాను అని కొందరు మనస్సులో తలుస్తుంటారు. కాని దీనికి విపరీతంగా నాలుకను మరీ ఎక్కువగా వాడుకుంటున్నాననే విషయం వారికి తటస్థపడదు. ఎక్కువ మాత్రలో తినే పదార్థం పైన వ్యక్తికి ఆ వస్తువుపై విరక్తి పుట్టొచ్చు, విరక్తి ద్వారా దాన్ని నిరోధించవచ్చు, నిరోధించిన పదార్థం నుండి రసనాతంత్రం (నాలుక) ఆగినను, అది వేరే పదార్థం వైపు మక్కువను చూపుతుంది. దానిని పొందుటకు అహర్నిశం ప్రయత్నిస్తుంది కూడాను. **ఉదాహరణకు–** ఒక వ్యక్తి ప్రతిరోజు మిఠాయిలు తిని–తిని తన నాలుకను వశపరుచుకోలేకుండెను. అనగా అతడు నాలుకకు దాసుడయ్యెను, మిఠాయిలు కనపడితే చాలు స్వాహా చేస్తాడు. అతడికి మిఠాయిలు ఇంత తినకూడదని ఎవరు చెప్పిన ఒంట బట్టదు. తిని–తిని తన మనస్సును మిఠాయిమయము చేసుకున్నాడు. ఇక ప్రస్తుతము అతడు తినాలనుకున్నా తినలేడు. తింటే ముప్పు వాటిల్లును. వైద్యులు, డాక్టర్లుకూడా తినవద్దని

ప్రతిబంధించారు. ఇప్పుడు తనముందు మిఠాయి వచ్చినా తినకూడదు, నేను మిఠాయి తినడం మానేశాను, అని మనస్సును సమాధానపరుచు కొంటాడు.

ఇప్పుడతడు మిఠాయి తినడం మానేశాడు. మంచిదే, కాని అతని నాలుక ఉప్పుకారాలకు రుచి మరిగింది. ఉప్పుకారాలు కలిగిన వస్తువులను ఇప్పుడు ఎక్కువగా ఆరగిస్తున్నాడు. ఒక దానిని మానేసి మరొక దానికి లొంగిపోతాడు. ఇంద్రియము (నాలుక) ఒక్కటే, రుచులు అనేకాలు. ఒక రుచి నుండి నాలుకను తప్పిస్తే ఇంకొక రుచివైపు మర్లుతుంది. అందుకనే ఇప్పుడు ఉప్పుకారాల వైపు మర్లింది. అనగా మధుర రసాన్ని వశపరుచుకోబోయి రెండవ దాంట్లో చిక్కుకున్నాడు. రెండవ దాని నుంచి తప్పుకోబోయి మూడవ దాంట్లో చిక్కుకుంటాడు. మూడవదాన్ని నిరోధిస్తే నాల్గవది. ఇలా అన్ని రుచులను నిరోధిస్తు నిరోధిస్తు చివరకి అతనికి విరక్తి కలిగి నేను అన్నింటిని తిని చూశాను. మధురాన్ని అనుభవించాను. ఉప్పుకారాలను తిలకించాను, వగరునూ ఆస్వాదించాను. కారపురుచినీ చూశాను. అన్నింటిని ఆస్వాదించాను. ఇక చాలు, చాలా తిన్నానని అనుకుంటాడు. ఇప్పుడు రసం నుంచే వేరు కావాలనుకుంటాడు. ఇప్పుడతనికి తినుటకు దేనిపై రుచిలేదు. ఇక రుచుల మీద విజయాన్ని పొందినట్లుగా, జిహ్వను తన నియంత్రణలో పెట్టుకున్నట్లుగా అగుపడతాడు. చివరికి తినటానికి బ్రతకకుండా జీవుంచుటకు తినాలనే భావన కల్గుతుంది.

కొలది దినముల తరువాత అతడు రూపవిషయంలో చిక్కుకుంటాడు. చూడదగని వాటినికూడా చూస్తున్నాడు. పూర్తిగా కళ్ళకు వశీభూతుడయ్యేను. రస తంత్రం నియంత్రితమయినది, కాని రూప విషయంలో తీవ్రత పెరిగింది. దీనిని-దానిని ప్రతిదానిని, ప్రతిచోటను చూసి-చూసి తిరిగి-తిరిగి చివరికి విసుగెత్తి, వివేకం కలిగి రూప విశయాన్ని నియంత్రించుటకు సంసిద్ధుడౌతాడు. నేను చాలా చూశాను, ఇక చూచుట ఆపేయాలి అనే భావన మొలకెత్తుతుంది. ఒక వేళ కళ్ళు కాశ్మీరు లాంటి సుందర ప్రకృతి సౌందర్యమును మళ్ళీ చూచుటకు నడువు, విహార యాత్రకు నడువు, ఊటి నడువు, అక్కడకు నడువు, ఇక్కడకు నడువు అని ఇలా పలురకాలుగా ప్రేరేపించిననూ ఏమి చూస్తావ్? జీవితాంతం ఇదే కదా చూసింది. ఇంతకంటే ఎక్కువ ఏమి చూస్తావ్? నేను ఇక చూడ దలుచుకోలేదు, చూడను కూడా. ఇట్లు మనస్సును మందలించి అనియంత్రిత కళ్ళను నియంత్రించుకుంటాడు.

నాలుకను స్వాధీనంలో పెట్టుకుంటే మనస్సు కళ్ళవైపు వెళ్ళింది. దీనిని

కూడ స్వాధీనంలో పెడితే ఇపుడు చెవులు రాజ్యమేలు తున్నాయి. వినదగని వాటినికూడా వింటున్నాడు. చెవుకు వశీభూతుడయ్యేను. ఇలా ఒక్కొక్క ఇంద్రియమును నిలుపబోయి మరోక దానికి వశీభూతుడవుతున్నాడు. ఇప్పుడు మూడవ దాంట్లో వశుడై వున్నాడు. దీనినీ ఆపబోతే నాల్గవదాంట్లో, నాల్గవ దాంట్లో ప్రయత్నిస్తే ఐదవ దానికి వశుడవుతాడు. ఐదవదాని నుండి తప్పుకొనుటకు యత్నిస్తే మరల మొదటి రస తంత్రం జాగృత మౌతుంది. చక్రం వలే ఈ పంచవిషయాలు జీవుడను త్రిప్పుతూనే వుంటాయి. ఒక్క ఇంద్రియ విషయాన్నే నియంత్రించుటకు ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేయవలసి వచ్చింది. ఐదు జ్ఞానేంద్రియములును అరికట్టడం ఎలా? ఇంద్రియాలు ప్రబలంగా యుండుట వలన నియంత్రించుట చాలా కష్టం. ఇంద్రియాలు ప్రబలంగా యున్నట్లైతే ఇంద్రియాలను స్వాధీనంలో పెట్టుకొని ఇంద్రియజిత్తుల మవటం ఎలా?

ఇంద్రియములను జయించుటకు తీవ్ర సంకల్పము ఉండాలి. ఆ సంకల్పాన్ని సాధించుటకు పురుషార్థము మరియు తపస్సు చాలా అవసరము. తపస్సు లేనిదే ఇంద్రిములను జయించుట ఆకాశంలో మిద్దెలు కట్టినట్టుంటుంది. తపస్సు ఆచరించుటకై త్యాగభావనను జాగృత పరచవలెను. తపస్సు మరియు త్యాగం ఒకే బండికి రెండు చక్రములు. కావున ఈ రెండింటిని కలిపితేనే ఇంద్రియాలను జయించగలము. మనము తపస్సు బాగానే చేస్తాము. ప్రపంచంలో తపస్సు చేయని వ్యక్తి ఉండడు, అందరూ చేస్తారూ. తపస్సు లేనిదే ఏ కార్యం నెరవేరదు. ధనాన్ని అర్జించాలనే ఆశ కలుగ గానే మనము ఎక్కడెక్కడకో వెళ్తాము, ఏవేవో చేస్తాము, ఎక్కడెక్కడ నుంచో డబ్బును సంగ్రహిస్తాము. ఉదయం లేచినప్పటి నుంచి రాత్రి వరుకు అనగా రాత్రింబవళ్ళు మరియు తెలివి-తేటలు వచ్చినప్పటి నుండి నేటి వరకు డబ్బుకోసము ప్రయత్నిస్తూనే ఉన్నాము. ఇంకా ఏమేమో, ఎన్నెన్నో యత్నాలు కొనసాగిస్తున్నాము. ఎందుకు? దానిని అర్జించాలనే తీవ్ర కొరిక ఉందనే కదా!

ధనం మీద ఉన్నంత, ఆశ, కోరిక ఈశ్వరున్ని పొందుటకు లేదు. ఈశ్వరున్ని పొందాలనే కోరిక లేనప్పుడు ఇంద్రియములను జయించుట అసాధ్యము. మానాపమానాల ప్రభావములతో ప్రభావితులమవుతాము. తుచ్ఛపదార్థాలను లక్ష్యంగా ముందు ఉంచుకొని ముఖ్యమైన లక్ష్యాన్నే వదలుకున్నాము. తుచ్ఛపదార్థాల ప్రాప్తికై వ్యక్తి లక్ష్యము నిర్మించుకొన్న యెడల తపస్సు చేయజాలదు. ఇంద్రియములను జయించుటకు తపస్సు అనివార్యం.

జీవితంలో వ్యక్తి గారడీ ఆటలు (కోతులు మున్నగు వాటిని ఆడించు ఆటలు) చూడకపోతే తప్పకుండా ఒక్కసారైనా చూడాలి. చూడజాలని పక్షంలో వ్యక్తి ఒక మంచి ఉదాహరణాన్ని చేజారుకున్నట్టు, వదలుకున్నట్టు, అమూల్యా ఉపదేశం నుంచి వంచితుడవుతాడు. అట్టి ఆటలో చైతన్యం కలిగిన గారడీ వాడు చేతనం కలిగిన ఒక కోతిని నైపుణ్యతతో ఆకర్షణీయ పద్ధతిలో ఆడిస్తాడు. ఒక చైతన్య వ్యక్తి చేతన వస్తువును ఆడిస్తున్నాడు. ఇది ఒక కళ. చైతన్యవంతుడై మరొక చైతన్యాన్ని ఆడించడమనేది ప్రపంచంలో అందరూ ఏదో విధంగా చేస్తూనే వుంటారు. నీవు ప్రబుద్ధుడవైతే, తెలివిపరుడవైతే ఒక జడవస్తువును ఆడించి చూడు.

జడ వస్తువైన మనస్సుతో ఆడించబడుచున్నామే గాని ఆ జడ మనస్సును మాత్రం మన అధికారంలో పెట్టజాలకున్నాము, జడమైన మనస్సును ఆడించలేకపోతున్నాము. ఒక ప్రాణి అన్య ప్రాణిని ఆడిస్తుందంటే ఒప్పుకోవచ్చునేమోగాని, జడ వస్తువే ఒక ప్రాణిని ఆడిస్తుందంటే చాలా విడ్డూరమైన విషయము, నమ్మశక్యంగాని విషయం. ఆశ్చర్యమైనప్పటికిని ప్రపంచములో జరుగుచున్నది ఇదే, నమ్మవలసిన కటు సత్యమూ ఇదే. ఏమి చెయ్యాలి? మనస్సు ఆగట్లేదు. ఎక్కడబడితే అక్కడకు త్రిప్పుతూ వుంటుంది. తేనీరు (Tea) మానేయాలనుకుంటాను, కాని మనసు ఒప్పుకోదు. వానప్రస్థ, సన్యాసాశ్రమాల దీక్షను స్వీకరించనీయదు. అట్టి దీక్షకై ఇంటి నుంచి బయటకి రానివ్వదు. ఇదేవిధంగా ప్రతివిషయంలో ఆలోచించండి. మనం మన మనస్సును నిలుపలేకపోవుచున్నాము.

ఇంద్రియాలను ఎట్లు నియంత్రించ వలెనో ప్రత్యాహారము సోదాహరణంగా తెలియజేస్తుంది. ఒక్కొక్క ఇంద్రియమును నియంత్రించి చూశాము. కాని చక్రంలాగా ఒక విషయాన్ని అదుపులో పెడితే తక్కినవి యథాక్రమం ప్రబలమవుతూ తిరుగుతున్నాయి. ఈ విధంగా ఇంద్రియాలు ఒక దాని తర్వాత ఒకటి యథాక్రమం ప్రబలమవుతూ ఉంటే ఈ పంచ ఇంద్రియాలను అదుపులో ఉంచుకొనుట ఎలా? ఉపాయమేది? ఇట్టి జిజ్ఞాసకు సమాధానముగా మహర్షి వ్యాసుడు ప్రత్యాహార భాష్యంలో మంచి లౌకిక ఉదాహరణాన్ని తెలియ పరిచాడు.

నీవు నిజంగా ఇంద్రియాలను జయించాలనుకుంటే, యోగాన్ని అవలంభించాలనుకుంటే, ఆత్మ-పరమాత్మ తత్వాలను దర్శించుకోరితే నీవు ఒకే

ఒక్క వస్తువును నిలుపుటకు యత్నించు. ఆ వస్తువును నిలిపిన తరువాత సమస్త ఇంద్రియములు తమకు తామే స్వయంగానే నిలిచి పోతాయి. స్వాధీన పరుచు కోవలసిన ఆ ఒక్క వస్తువును మహర్షి వ్యాసుడు లౌకిక ఉదాహరణముతో స్పష్టంగా ఇట్లు తెలియ పరిచాడు– తేన పట్టు నుంచి రాణి ఈగ లేచినచో దాంతో పాటు అన్ని ఈగలు లేచిపోవును. రాణి ఈగ కూర్చున్నచో ఈగలన్నీ దాని చుట్టూ ప్రక్కల కూర్చుండును. ఇదే విధంగా మన శరీరంలో మనస్సు రాణి ఈగ, ఇంద్రియములు తక్కిన ఈగలు. రాణి ఈగను (మనస్సును) నిజంగా కూర్చోదగిన సర్వోత్తమ స్థానంలో కూర్చోబెట్టండి.

మనము ఈ రోజుల్లో రాణీ ఈగను ఎక్కడెక్కడో క్షుద్రమైన జడ వస్తువులలో కూర్చోబేడుతున్నాము, జీవితాంతం ఇదే చేస్తూ వస్తున్నాము. కాని దానికి కావలసిన మకరందం (తేన) దొరకడం లేదు. కాబట్టి అక్కన్నుంచి తొలగించి దానికి కోరిన మకరందం లభించు పరమాత్మునిలో స్థిరపరచండి. పరమాత్మునిలో మనసును నిలిపిన తరువాత ఇతర ఇంద్రియములను ఒకొక్క దానిని నిలుపే అవసరం లేదు. స్వయంగానే వాటికవే నియంత్రితమవుతాయి. తద్వారా అనియంత్రిత రుచి, దృష్టి వంటి విషయాలన్నీ స్థగితమగును, స్థిరపడును.

ప్రత్యాహారంలో మనసును ఆధీనపరచుకొనవలసి యుంటుంది. అనగా మనస్సునూ వశపరుచుకోవాలి. సమస్త ఇంద్రియములు పని చేయుటకు అధారము మనసే. కావున మనస్సును నిలిపితే ఇంద్రియములను జయించినట్లే. నిలిచి యున్న మనస్సు దగ్గర కూర్చోవడానికి ఇంద్రియాలు వివశులవుతాయి. ఈ విధమైన సాధననే "ప్రత్యాహారము" అందరు. దీనికై త్యాగ పూరిత తపస్సు, పరమాత్మ ప్రాప్తికై తీవ్ర సంకల్పములు యుండవలెను. ప్రత్యాహారము సిద్ధిస్తేనే పరమాత్మున్ని దర్శించుకొంటాము. లేనిచో ఈశ్వరుని తత్వంనుంచి దూరమవుతాము, వంచితులమవుతాము.



ఆరవ యోగాంగము - ధారణా

పరిభాష– స్వశరీరంలో ఏదైన ఒక స్థానములో మనస్సును నిలుపుటనే 'ధారణ' అనబడును.

మనస్సు నిలుపు స్థానములు

మస్తకము, భ్రూమధ్యము, నాసికాగ్రము, జిహ్వాగ్రము, కంఠము, హృదయము, నాభి మున్నగునవి మనస్సు నిలుపు స్థానములు.

సాధకులు సుదీర్ఘకాలం వరకు ధారణను అభ్యసిస్తూ దీనినే ధ్యానంగా భావింతురు. అది చాలా పొరపాటు. యోగాంగములో ధారణ తర్వాత ఏడవ అంగముగా ధ్యానమున్నూ వేరుగా నిర్దేశించబడినది. కావున ధారణ మరియు ధ్యానం రెండు వెర్వేరు క్రియలు. ధారణ అనగా కేవలం మనస్సును నిలుపుటయేనని గ్రహింపవలేను. ఈ విధంగా ధారణతో మనస్సును నిలిపి తరువాయి సోపాన మగు ధ్యానమును ప్రారంభిప బడుతుంది.

ప్రారంభిక దశలో కండ్లు తెరచి లేదా మూచి వెలుపలనే ఓం కారము, గాయత్రి మంత్రము మున్నగు వాటిపై ధారణను అభ్యసింప వలయును. ఇట్టి ధారణను కొలది కాలము వరకే చేయవలెను. సుదీర్ఘ కాలం వరకు బాహ్యధారణ అభ్యసింపరాదు. ఎటులన ధారణాస్థానంలోనే ధ్యానము చేయ వలయునని విధానము. ధ్యానము శరీరం లోపలే చేయబడుతుంది, బయట గాదు. కారణం–ఆత్మ ధ్యానానంతరం సమాధిని అభ్యసించి దాని ద్వారా ప్రభు దర్శనాన్ని పొందుతుంది. ఆత్మ శరీరం వెలుపల లేదు, లోపలనే యున్నది. కావున జీవాత్మ లోపల ఉండే పరమాత్మున్ని దర్శించుకుంటుంది గాని బయట పరమాత్మున్ని దర్శించుకొన జాలదు. కాబట్టి ధ్యానమును ఆంతరికముగనే చేయాలి. అందులకు ధారణను కూడా ఆంతరికముగనే చేయాలి.

ధారణా లాభములు

1. మనస్సు ఏకాగ్రమగును
2. మనస్సు ప్రసన్నంగా, శాంతంగా, సంతృప్తిగా యుండును.
3. మనోమాలిన్యం బోధపడును.

4. మనో వికారములను తొలిగించుటలో సఫలత లభించును.
5. ధ్యానానికి భూమిక ఏర్పడును.
6. ధ్యానం నిర్విఘ్నంగా సిద్ధించును.

నేడు మానవుడు భౌతిక విషయభోగాలలోనే ఆకంఠము మునిగి యున్నాడు. జగతి యందు ఈ విషయభోగాలే మానవునికి ఏకమాత్ర లక్ష్యంగా మారినట్లుగా ప్రతిబింబిస్తున్నాయి. ఇట్టి విషమ పరిస్థితులల్లో మానవుని చిత్తమును అన్ని విషయముల నుండి తొలగించి ఏకైక పరమాత్మ తత్వములో నిలుపుట మనేది అసంభవముగా అగుపడినా అసంభవమేమి కాదు, సంభవమే. మానవుడు సామాజిక ప్రాణి. సామాజిక కర్తవ్య కర్మలను నైపుణ్యంగా నిర్వహిస్తు తనలో దయాబీజాన్ని నాటుకొంటాడు. అలాచేయగా ఒక రోజు అతనిని సమయమే అభయ ప్రదాయునిగా జేస్తుంది. తద్వారా అతడు అందరితో సముచితంగా వ్యవహరిస్తూ సమాజానికి అతడు దృఢ విశ్వాస పాత్రునిగా నిలుస్తాడు. విశ్వాసానికే మారు పేరుగా రూపొందుతాడు. మూల్యమైన ఇతరుల వస్తువుల మధ్య ఉంటూ, చరిస్తూ కూడా స్వయం ఒక అమూల్యునిగా, త్యాగమూర్తిగా నిలుస్తాడు. తను రూపవంతుడు, బలవంతుడు, గుణవంతుడు అయినప్పటికిని సంయమిత జీవనాన్ని యాపిస్తూ ఒక అమోఘ వీర్యవంతునిగా సమాజంలో ఉదహరింప బడుతాడు. సకల సాధన సంపన్నుడైనప్పటికిని అతడు సాధన విహీనునిగా, సాత్వికంగా జీవిస్తాడు.

రాగి పాత్రను తోమి–తోమి కాంతివంతముగా చేసినట్లుగా కామ,క్రోధ, లోభ, మోహ, ఈర్ష్య, అహంకారాదుల ద్వారా మలినమైన మనస్సును పరి–శుద్ధం చేసుకొనవలయును. ఇట్లు శుద్ధ మనస్కుడైన వ్యక్తి కార్యవిముఖునిగా కాకుండా ఎల్లవేళల పురుషార్థం చేస్తూ తృప్తిగా జీవిస్తాడు. జీవనయాత్రలో ఎటువంటి ద్వంద్వము, విఘ్నము ఉపస్థితమైనప్పటికిని సహర్షంగా స్వీకరిస్తూ, తపిస్తూ సమావస్థలో యుంటాడు. దు:ఖమును హరించు ఉపాయములనోసగు శాస్త్రాలలో తల్లీనుడై యుంటాడు. జీవన యాత్రలో నడుస్తూ అడుగడుగున పరమేశ్వరుని అస్థిత్వాన్ని తెలుసుకుంటూ, గుర్తిస్తూ ప్రతికర్మను ఈశ్వరార్పణం చేస్తాడు. అట్టి మానవుడు మనస్సును ఎలా నిలుపుకోజాలడు? తప్పకుండా నిలుపుకో గల్గుతాడు.

దృఢ సంకల్పుడైన సాధకుడు చలించనటువంటి సుస్థిర పరమాత్మ తత్వాన్ని పొందుటకు కదలడం, గోకుట, దగ్గుట ఇత్యాది క్రియలను నిలిపేసి విగ్రహం

వలె ఆసీనుడౌతాడు. ఇలా ఆసీనుడైన వ్యక్తి ముందు మనస్సును నిలుపు కొనుటకు ప్రాణాలను వశపరుచుకుంటాడు. సమస్త ఇంద్రియములను మనస్సు కనుగుణంగా మార్చి ఇంద్రియజిత్తు డౌతాడు. ఇట్టి ప్రయత్నశీలుడైన వ్యక్తి ధారణావతి బుద్ధిని పొంది యోగానికి ఆరవ అంగమగు ధారణా పథానికి సమర్థుడు కాలగుతాడు.

ధారణా విషయముపై యోగ దర్శనములో ఇట్లు వర్ణింపబడినది – **దేశబన్ధశ్చిత్తస్య ధారణా (యోగ. 3.1) (చిత్తస్య)** తన మనస్సును స్వేచ్ఛతో స్వశరీరము లోపలనే **(దేశబన్ధ)** నిర్దిష్ట ఏదో ఒక స్థానములో నిలుపుట **(ధారణా)** ధారణ యనబడుతుంది.

పరమాత్మున్ని ధ్యానించుటయే ధారణా యొక్క ముఖ్య ఉద్యేశము. ధారణను అభ్యసించు స్థానంలోనే ధ్యానము చేయబడుతుంది. ధారణను అవలంభింప బొయే స్థానం స్వశీరీరం లోపలనే యుండుట అనివార్యము. ఏలయన ధ్యానం చేయు ధ్యాతా (జీవాత్మ) శరీరంలోనే యుండును. జీవాత్మ శరీరానికి బయట ఎక్కడో ఒక్క చోట యుండదు. శరీరం వెలుపల (బయట) గాయత్రి మంత్రముపై లేదా ఓంకారంపై ధారణను అభ్యసించిన యెడల నష్టమేముందని సందేహించరాదు. దీనికి సమాధానము ప్రారంభములో ఇవ్వడం జరిగింది. పునరేకవారం వివరించెదము– ప్రారంభ దశలో సాధకుడు బాహ్యములైన గాయత్రి, ఓంకారం మున్నగు వాటిపై కొలది కాలము వరకే ధారణను అభ్యసించవచ్చు. దీంట్లో ఎటువంటి నష్టమేమి లేదు. కానీ సుదీర్ఘ కాలం వరకు మాత్రం చేయరాదు. అందులకు కారణం– ధ్యానం శరీరము లోపల చేయబడుతుంది. ధ్యానాన్ని బయట చేయజాలము. జీవుడు ధ్యానానంతరం సమాధి మాధ్యంగా పరమాత్మున్ని దర్శించు కుంటాడు. జీవుని స్థానం శరీరంలోనే యుంటుంది. కావున వెలుపల పరమాత్మ దర్శనం సంభవము కాజాలదు. అందుకని బయట ఎక్కువ కాలం ధారణను అభ్యసింపక శరీరంలోనే ఏదోఒక నిర్దిష్ట స్థానంలో చేయుటకు అలవర్చుకొనుడు. తర్వాత లోపలనే అదేస్థానంలో (ధారణాస్థానంలో) ధ్యానమును అభ్యసింపుడు.

ప్రసన్నత, శాంతి, తృప్తి, ఏకాగ్రత, మనోమాలిన్యపు శుద్ధి ఇవన్నీ ధారణ ద్వారా లభించును. కాని ధారణలో మనస్సు ఒకే స్థానంలో ఎక్కువ సమయం వరకు ఆగియుండదు. అందులకు పలుకారణాలు యున్నప్పటికిని ఉదాహరణకు కొన్నింటిని మాత్రమే ఇచట పరిగణిస్తున్నాము–

1. మనస్సు జడమని మరుచుటమే ప్రథమ కారణము.
2. భోజనంలో నియంత్రణ లోకుండుట అనగా న్యూనాధిక మాత్రలో సేవించడం చేత తమోరజో గుణాలు ప్రస్ఫుటితమౌతాయి. తద్వారా చిత్తమును నిలుపుట కఠినమగును.
3. నాది–నాది అనే స్వ–స్వామి సంబంధమును మనము పదే పదే ఆలోచించడంచేత భౌతిక పదార్థాలపై, ప్రాపంచిక విషయాలపై, బాహ్య సంబంధాలపై ఆసక్తి పెరుగును.
4. పరమేశ్వరుని సర్వవ్యాపకత్వమును విస్మరించుట.
5. మనస్సును నిలిపి ఉంచుతాను, చిత్త వృత్తులను నిరోధిస్తాను. వంటి సంకల్పాలు, వ్రతాలు, ప్రతిజ్ఞలను విస్మరించుట.
6. మనస్సు యొక్క శాంత స్వభావాన్ని మరిచి అది చంచల మైనదని భావించుట.
7. తమో, రజో గుణాలను శాంతపరిచి సత్వగుణాన్ని పెంచుకొని ప్రశాంతంగా యుండ వలెనని ఉన్నత భావనను విస్మరించుట.

యథార్థంగా పరిశీలించిన యెడల మనస్సు శాంత స్వభావము కలిగినది, అది చపలత్వమైనది కాదు అని బోధపడును. మనమే దానిని చంచలంగా మారుస్తాము. తద్వారా మనస్సు అనేక పరిస్థితులల్లో తమో గుణీగా, రజో గుణీగా మారుతుంది.

ఇట్టి అనేక కారణాలవలన మనస్సు ఒక చోట నిలకడగా ఉండలేదు. అందుచేత సాధకుడు మనసును నిలకడగా ఉండనీయని కారణాలన్నింటిని కూలంకషంగా స్పష్టంగా అర్థం చేసుకొనవలయును. ఆ కారణాలను దూరం చేసుకొనుటకు నిత్యము పురుషార్థము చేయవలయును. తద్వారా మనస్సు సుదీర్ఘ కాలం వరుకు ఒకే చోట స్థిరపడగలుగుతుంది.

పలువురు సాధకులు ధారణను సాధించక ధ్యానాన్ని అవలంభిస్తుంటారు. అలా చేయుట వలన మనస్సు స్థిరత్వాన్ని పొందకపోగ సాధనలో పలుమార్లు దారి తప్పిస్తుంది. సాధకుడు పథభ్రష్టుడు కాగలడు. వీటన్నింటిని సరిజేసుకొనుటకు సాధకునికి చాలా ప్రయత్నాలు, సమయం వ్యయపరచవలసి వస్తుంది. కావున సాధకునికి యోగవిద్యానుసారంగా ధారణను సిద్ధించుకొని అచటనే ధ్యానము చేయుట మిక్కిలి శుభకరము.

ధ్యానము అలవర్చు రోజులలో దారితప్పకుండా యుండుటకు మధ్య

మధ్యలో ధారణాస్థానమును ప్రారంభిక సాధకుడు స్మరించు చుండ వలెను. తద్వారా ధ్యాన భంగము కలుగదు. ప్రారంభంలో మనస్సు నిలుపుటకు నిర్దేశించబడిన స్థానములన్నింటిలో సాధకునికి ధారణను అభ్యాసమొనర్చవలెను. ఒక స్థానంలో ఫలితం లభింపకున్నను ఇతర స్థానములలో సఫలతాపూర్వకంగా ధారణలో ఫలితం లభింపవచ్చును.

ధారణలేనిదే సముచిత రూపంలో ధ్యానం సిద్ధించ జాలదనే విషయాన్ని సాధకుడు ముఖ్యంగా గ్రహించాలి.

యమనియమ ధర్తా, ప్రాణవశీకర్తా పొందునులే ధారణనంతా।
ఇంద్రియదిట్టాసన అసితా అధిపుడగులే ధారణకంతా॥



ఏడవ యోగాంగము-ధ్యానము

పరిభాష– శరీరం లోపల మనస్సును ధారణా స్థలములో స్థిరపరచి పరోక్షభూతమగు పరమాత్ముని సాక్షాత్కార నిమిత్తం నిరంతరము ఆ పరమాత్మున్నే తలచుట, మధ్యలో అన్య విషయములను తలచకుండుటనే ధ్యానము అనబడుతుంది.

పూర్తిగా విచారశూన్యులుగా ఉండటమనేది ధ్యాన శబ్దానికి అర్థం కాదు. వంచబడిన నూనె డబ్బునుండి వెలుబడిన అఖండ నూనెధారవలే భగవంతుని ఏదో ఒక గుణమును అఖండముగా స్మరించుటయే ధ్యాన మనబడును. అజాగ్రత్తవలన నూనెధార తెగిపోవునట్లుగానే ధ్యానభంగము కలుగును.

ధ్యానములో ఒకే ఒక విషయము ఉండును, నిరంతరము దానినే స్మరించవల్సి వస్తుంది. **"ధ్యానం నిర్విషయం మన:"** ధ్యానంలో విషయ–రాహిత్యము కలుగుననే దానికి అభిప్రాయము– ధ్యానించబడు విషయానికి భిన్నమైన విషయము కలుగకుండుట. ఇదియే నిర్విషయ శబ్దానికి శాస్త్రీయ సమ్మత తాత్పర్యము, పూర్తిగా విచారశూన్య మనేది మూర్ఛావస్థ (అచేతనావస్థ) అగును, ధ్యానము కాదు. మూర్ఛావస్థను ఎవరునూ కోరరు.

ధ్యానం చేయు సమయంలో సాధకుడు ఒక వైజ్ఞానికునిలా(శాస్త్రవేత్తలా) సూక్ష్మ బుద్ధిని కలిగియుంటాడు. దాని చేత అతనిలో పరోక్షవస్తువులను సాక్షాత్కరించుకొనుటకు అనువైన సువ్యవస్థిత జ్ఞాన ప్రవాహం నిరంతరం నడుస్తూనే యుంటుంది. ఆ సమయంలో సాధకుడు అధికాధిక జ్ఞానాన్ని సూక్ష్మంగా అర్జించగలుగుతాడు.

ధ్యాన ప్రయోజనములు

1. ఉన్నతమైన ఏకాగ్రత, సర్వాధిక జ్ఞానము, పూర్ణవివేకము లభించును.
2. సూక్ష్మంగా ఉచితానుచితాలను విశ్లేషించు సామర్థ్యం వృద్ధియగును. తద్వారా సాధకుడు సూక్ష్మమైన సత్యం వరుకు చేరుకోగలడు.
3. కొలది కాలములో సర్వ కార్యములను సాధించి ప్రయోజనవంతుడగును.
4. కోరిన చోట మనస్సును నిలిపి తను ఉత్తమ కార్యములను సాధించగలడు.
5. బౌద్ధిక–మానసిక కార్యాలను అవలీలగా చేయవచ్చు.
6. జీవితంలో ఎన్నడునూ నిరాశ చెందక ఎల్లప్పుడు సర్వావస్థలయందు నిర్భయునిగా ఉత్సాహవంతునిగా ఉంటాడు.
7. వైజ్ఞానికునిగా రూపొందుటకు ధ్యానం సర్వోత్తమ సాధనము.
8. మనస్సు నిర్మలత్వమును పొంది శుభ కార్యములందు ప్రవృత్తమగును, అశుభ కార్యముల నుండి దూరమగును.
9. పరమాత్మను పొందు మార్గం ప్రశస్తమగును.
10. సాధకుడు కామ, క్రోధ, లోభ, మోహాదులతో రహితుడై యుండును.
11. సర్వకాలములలోను సాధకుని చిత్తము ప్రసన్నంగా, శాంతంగా, సంతృప్తిగా యుండును.
12. రక్త చాపము (B.P), హృదయాఘాతము లాంటి వ్యాధులు ధ్యానసాధకుని దరి చేరవు.
13. నాడీ తంత్రము సువ్యవస్థితమైన పద్ధతిలో క్రియాశీలతను పొందుతుంది. దాని మూలాన శరీరంలోని మిగిలిన తంత్రాలన్నియూ క్రియాన్విత–మగును.
14. సాధకుని జీవితంలో మానసిక ఒత్తిడి (టెన్షన్), జీవన విరక్తి (Depreesion) లాంటి భయంకర రోగాలు కన్నెత్తి కూడా చూడవు.

మనుష్య జీవితంలో "ధ్యానము" సర్వోత్కృష్ట కార్యము.

ఉత్తమ పద్ధతిలో దీనిని ఆచరించిన ఎడల చాలా లాభాన్వితము కాగలదు. దైనిక నిత్య కార్యములలో మానవుడు పూర్తిగా నిమగ్నుడైపోయాడు. దానితో అనుపమైన ధ్యానమును చేయాలనే విషయమే తనకు ధ్యాస యుండదు. ఇంకనూ కొందరేమో బహుకార్య భరిత జీవనము నుండి ధ్యాన నిమత్తము కొంత సమయము కెటాయింతురు. కాని ధ్యానములో మనస్సును స్థిరపరచలేక పోతారు. మరి కొందరు మహానుభావులేమో జీవితంలో ఈశ్వరభక్తికై, ఈశ్వరోపాసనకై తగు సమయాన్ని వినియోగిస్తారు. ఇలా వీరు ఈశ్వరారాధన, ధ్యానం అంటూ వర్షాల తరబడి చేస్తూనే వస్తున్నారు. కానీ మనస్సు చాలా చపలమైనది. కోటి ప్రయత్నాలు చేసినప్పటికిని మనసు అటూ-ఇటూ పరుగులీడుతుంది. నిత్యం ధ్యానము చేస్తున్నారు. కానీ చేయవలసిన పద్ధతిలో చేయబడుటలేదు.

మహత్కార్యమైన ఈ ధ్యానాన్ని సుమారుగా అందరూ సక్రమంగా, చక్కగా చేయజాలకున్నారు. కావున ధ్యానంలో కలుగు ఇట్టి వికట పరిస్థితులన్నింటిని వీక్షించి అందరూ ఉత్తమ పద్ధతిలో ధ్యానం ఎట్లు చేయవలుయునో అనే విషయమును ఇచట విశదీకరించు చున్నాము.

ధ్యానానికి బాహ్య వ్యవస్థ

సాధకులు ముందు ధ్యానానికి అనుకూలమైన ఏకాంత, శాంత, శుద్ధ, స్థానాన్ని ఎన్నుకోవాలి. సమయము, స్థానము రెండునూ నిర్ధారితములై, నిశ్చితములై యుండాలి. దీనిచేత ధ్యానంలో అధిక లాభము లభించును. బిగుతుగా లేని స్వచ్ఛమైన అనుకూలమైన వస్త్రాలను ధరించవలెను. ఆసనము అతిమృదువుగా, అతికఠోరంగా, ఎక్కువ ఎత్తులో లేదా మరీ క్రిందకు అయ్యి ఉండగూడదు. నిద్రా, విశ్రాంతి, కాలకృత్య స్నానాదుల తదుపరి శరీరము చురుకుగా యుండును, ధ్యానానికి సిద్ధంగా యుండును. అట్టి సమయంలో శాంతి, ఏకాగ్రత మనస్సుతో ధ్యానానికి ఆసీనులు కావలెను. ధ్యానం చేయు సమయంలో కలుగబోయే బాధలు ఉదాహరణకు ఈగలు, దోమలు, శీతోష్ణములు, మరియు దూరవాణి, ప్రేషర్ కుక్కర్, కాలింగ్ బెల్లులు, పిల్లలు, పరిజనులు. మొదలగు వారి ధ్వనుల నుండి నివృత్తులై లేదా వాటిని సమాధాన పరుచుకొని ధ్యానానికి సంసిద్ధులు గావలెను. ఆపత్కాలిక కార్యవిశేషాలు లేదా ఆకస్మిక దుర్ఘటనలు వంటివి సంభవించినచో వీటినుండియూ నివృత్తులైన పిదపనే ధ్యానమునకై కూర్చుండవలెను.

ధ్యానానికి ఆంతరిక వ్యవస్థ

ధ్యానాన్ని అభ్యసించు సాధకుడు క్రింద చెప్పబోయే నాలుగు బిందువులను తప్పకుండా అనుసరించవలెను. దానిచేత ధ్యానములో సాధకునికి ఆంతరికముగా ఎదురయ్యే సమస్యలు దూరమవుతాయి, మనస్సు పూర్తిగా పరమాత్మలో స్థిరపడును.

మొదటి బిందువు

ప్రతి యెగసాధకుడు ఉదయం లేచినప్పటి నుండి రాత్రి శయనించు వరకు చేయు ప్రతి కార్యాన్ని చేస్తూ "నేను చేస్తున్న పని , చేయబోయే పనులన్నియూ భగవత్ప్రాప్తికి సాధనములే కావాలి కాని ఏ ఒక్క పనియూ బాధకమై దుఖ:దాయకము కావలదు" అనే భావన కలిగియుండాలి. ఇట్టి పవిత్ర భావనతో మనోవాక్కాయముల అనుచిత వ్యవహారాలు యోగాభ్యాసి వద్దకు చేరవు. దానిచేత యావద్దినము మనస్సు ప్రసన్నమై యుండును. ప్రసన్న మనస్సు ఏకాగ్రతమగును. ఏకాగ్రిత మనస్సు పరమాత్మలో లీనమగును.

రెండవ బిందువు

నేను ధ్యానాన్ని నిర్విఘ్నంగా నెరవేర్చుకోవడానికి తగు ప్రబంధములన్నియు పూర్తి చేసుకోవాలి. లేనిచో ధ్యానమును భంగము చేయు వివిధ విఘ్నములు తటస్థపడును. అందు చేత సుదృఢ ప్రబంధాన్ని సంపన్నము చేసుకోవాలి అనే ఉత్సాహము ధ్యాన సమయము సమీపించిన కొలది ధ్యాన పథంలో అడుగిడిన ప్రతి ఒక్క యోగసాధకుని అంతరంగములో ఉప్పొంగాలి. ఆ సుదృఢ ప్రబంధమేమిటో మూడవ బిందువును గమనించండి.

మూడవ బిందువు

ఈ మూడవ బిందువులో వివరించబడిన స్థితిని ఉపాసకుడు తన చిత్తములో సుస్థిర పరచిన పిదపనే ధ్యానములో కూర్చోవాలి.

1. నేను శరీరమును గాను, శరీరానికి భిన్నుడను. నేను ఆత్మాస్తిత్వ బోధను అనుభవిస్తూ ధ్యానము చేస్తాను.
2. తల్లి-తండ్రి, భార్య-భర్త మున్నగు సంబంధములను త్యజించియే ధ్యానానికి ఆసీనుడగుదును.
3. నేను-నాది అనే స్వ-స్వామి సంబంధమును విస్మరించియే ధ్యానమగ్నుడగుదును.

4. నేను ఏకదేశీయుడను, ఒకే స్థానములో ఉండువాడను, కాని ఈశ్వరుడు సర్వవ్యాపకుడు.
5. ఈశ్వరుడు నా సమక్షంలో ప్రత్యక్షమై యున్నాడనే భావనతో అనగా ఈశ్వర ప్రణిధానముతోనే ధ్యానించెదను.
6. ఈశ్వరున్ని నీవు అనే మధ్యమ పురుష (Second person) శబ్దముతో సంబోధించెదను.

నాల్గవ బిందువు

క్రింద చెప్పబోయే మాటలను తెలుసుకున్న పిదపే ఉపాసకులు ధ్యానమును ప్రారంభించ వలెను. ధ్యాన సమయంలో అప్పుడప్పుడు, మధ్యమధ్యలో అనుభూతులను పొందుతుండవలెను.

1. నేను జీవాత్మను ధ్యానం చేయు సాధకుడను, ధ్యాతను, ధ్యానిని.
2. ధ్యానము చేయుటకు సాధనము మనస్సు. ఆ మనస్సు చేతనం కాదు, జడము. కావున స్వత: చలించ లేదు. నా ద్వారానే చలించ బడుతుంది. మనస్సు సత్వ–రజ–తమోరూపీ జడ తత్వాలతో నిర్మితమైనది. కావున మనస్సు ఒక ప్రాకృతిక పదార్థము.
3. మనస్సు నిర్మాణంలో సత్వ గుణాధిక్యం ఉండటం వలన మనస్సు స్వత: సాత్వికము, శాంత స్వభావ యుక్తమైనదని వేదవ్యాసుడు వివరించినాడు.
4. నేను నా మనస్సును అజ్ఞానముతో చంచలముగా మార్చాను.
5. నేను ప్రస్తుతము తమోరజోగుణాల ప్రభావాన్ని ఛేదించి సాత్వికతను పెంచుకుంటాను.
6. మనస్సును సాత్విక పరిచయే ధ్యానం చేస్తాను.
7. ఈశ్వరుడు నా లక్ష్యము, నా ధ్యేయము. ఈశ్వరున్నే ధ్యానించెదను.
8. ధ్యాన సమయంలో పొరపాటున కూడ ప్రాపంచిక విషయాలను విచారించను.
9. ధ్యాన సమయంలో ఎటువంటి అప్రాసంగిక, అనుచిత మనోవృత్తులను రానివ్వను. ఇట్టి సంకల్పంతో సంకల్పితుడనైయే ధ్యానాన్ని ప్రారంభించెదను.

ఈ విధంగా నాలుగు బిందువులను ప్రతినిత్యం విచారించి ధ్యానానికి సంసిద్ధులు కాగలరు.

ప్రస్తుతము వివరించబోయే ధ్యాన ప్రక్రియలు ఒక హోరా (గంట) సమయాన్ని దృష్టిలో యుంచుకొని ప్రస్తుతీకరించబడుతున్నాయి. ఈ ప్రక్రియానుసారమే ప్రారంభిక యోగ సాధకులు ధ్యానం చేయగలరు. తక్కువ సమయంలో ధ్యానము చేయదలచిన వారు ప్రక్రియను అదే విధంగా ఉంచుకొని కేవలం సమయమును మాత్రమే తక్కువ చేసుకోగలరు. ధ్యానములో కాలావధిని పెంచదలచిన వారు జపానికి ఎక్కువ సమయాన్ని కేటాయించగలరు.

ఉన్నత స్థితికి చెందిన యోగసాధకులు తమ మనస్సును ధ్యానానుకూలంగా సిద్ధపరుచుకునే యుంటారు. మరి ప్రారంభిక యోగాభ్యాసి ధ్యానం చేయు సమయంలోనే మనస్సును ధ్యానానుకూలంగా సిద్ధం చేసుకొంటాడు. యోగసాధకులు నిర్ణీత సమయం వరకు నిరంతరము అర్థంతో పాటు ఓంకార జపాన్ని జపిస్తూ ఉండాలి. ఇట్టి జపము, ధ్యానము **"తస్య వాచక ప్రణవ:, తజ్జపస్తదర్థభావనమ్, తత్ర ప్రత్యయైకతానతా ధ్యానమ్"** (యోగదర్శనము 1.27,28, 3.2) అను సూత్రాలకు అనురూపంగా యుండాలి.

ధ్యాన ప్రక్రియా

ఓ3మ్................. ఓ3మ్................. ఓ3మ్...................

ఆత్మోన్నతి, ఆత్మోత్కర్షము, ఆత్మకళ్యాణము, ఆత్మసంతృప్తి, ఆత్మసంతోషము, ఆత్మనిర్భయత, ఆత్మస్వాతంత్ర్యము, ఆత్మానందముల ప్రాప్తికై ధ్యానము ఆచరింపబడుతుంది. ఇక ధ్యానం ప్రారంభించెదము. ధ్యానము కొరకు ఒకే ఆసనంలో సుస్థిరంగా కూర్చోవాలి. సిద్ధాసనము, పద్మాసనము, సుఖాసనము, స్వస్తికాసనము, వజ్రాసనము లేదా ఇంకేదైనా ఇతర అనుకూలమైన ఆసనములతో స్థిరంగా కూర్చోదగిన ఏదోక ఆసనములో ఆసీనులు కావాలి.

ఆసనము యొక్క స్థితి గతులను గమనించండి. ఆసనంలో ఏవిధంగా కూర్చున్నాను? ఆసనము ద్వారా నరాలు గుంజడము, కాళ్లు తిమ్మర్లు పట్టడం, మోకాళ్లు, తొడలు, నడుము, మెడ, ఛాతి, పాదములు మున్నగు అంగ ప్రత్యంగములలో బాధ కలుగటం వంటివి ఏమైన విఘ్నాలు ఉన్నాయా? నడుము, వీపు, మెడ నిటారుగా యున్నవా? లేవా? అనే స్థితిగతులను సాధకులు నిరంతరం గమనిస్తుండాలి.

సాధకుల సంపూర్ణ శరీరము సాధన సమయంలో నిటారుగా యుండవలెను. మెడ ముందుకు, వెనుకకు అలానే ఇరుప్రక్కలకు వంగకూడదు.

దృష్టి ముందుకుండవలెను. ప్రాణాయామ విధిలో వివరించినట్లు జ్ఞానముద్రను ధరించి శరీరమును పూర్ణరూపేణ స్థిర పరుచుకొని శిరస్సు నుంచి కాళ్ళ వ్రేళ్ళ వరకు మొత్తం శరీరాన్ని శిథిలముగా ఉంచుకోవాలి. శరీరం బరువుగా లేదు, చాలా తేలికగా ఉంది. అంతే గాక నేను సుదీర్ఘకాలం వరకు కూర్చోని శరీరాన్ని దు:ఖించాను, పీడించాను, కష్టపరిచాను, దాని వలన శరీరం పట్టుకుపోయింది, బిగుసుకుపోయింది. ఒత్తిడికి లోనయింది. అనే అనుభూతి కలుగకుండా, సంతోషంగా కూర్చున్నాను అనే అనుభూతి కలగాలి.

ఇప్పుడు ఒక సారి శరీరాన్ని అటూ-ఇటూ కొంత కదిలించుకొని సువ్యవస్థిత పరుచుకోండి. తరువాత శరీరాన్ని మళ్లీ కదలించకూడదు.

నెమ్మదిగా నేత్రములను మూసుకొనండి. సంకల్పమాత్రముతో సంపూర్ణశరీరాన్ని శిథిలపరుచుకొవాలి. శరీరాన్ని బిగువుగా చేసుకొని కూర్చోకూడదు. తల నుంచి పాదముల వరకు అనగా మొత్తం శరీరాన్ని ఒక్కొక్క అంగ ప్రత్యంగంచొప్పున, శిథిలము చేసుకుంటూ వెళ్ళాలి. అందు కొరకు మనస్సును ప్రతి అంగప్రత్యంగముపై కేంద్రీకరించి శిథిల పరచవలెను. శరీరములో ఏ కోణంలోనైనా ఎటువంటి బాధ లేదనే అనుభూతి కలగాలి.

స్థిరసుఖమాసనమ్ (యోగం 2.46) ధ్యాన నిమత్తం స్థిరపూర్వకంగా ప్రసన్న ముద్రలో విగ్రహంలా కూర్చోవడాన్నే ఆసనమందురు. నా ఆసనము ధ్యానానికి అనురూపముగా యున్నది. **ప్రయత్న శైథిల్యానన్త సమాపత్తిభ్యామ్** (యోగం 2.47) నేను నా శరీరమును చలనరహితంగా చేశాను, స్థిర పరిచాను, నిశ్చల పరిచాను. అచలుడగు పరమాత్మను పొందుటకు నేనూ అచలడను అయ్యాను. ఇప్పుడు నేను ధ్యానానికి అనురూపంగా నా శరీరాన్ని సువ్యవస్థితంగా, స్థిరంగా, నిశ్చలంగా ఉంచుకుంటూ ఆసన స్థితికి చేరుకున్నాను. శరీరాన్ని కూడా తీసుకువచ్చాను. ఇప్పుడు నా శరీరము ధ్యానానికి అనురూపమై, పూర్ణ వ్యవస్థితమై యున్నది.

సూచించిన విధముగా సాధకులు శరీరాన్ని సువ్యవస్థిత పరుచుకున్న తరువాత మనస్సును వ్యవస్థితముగా చేసుకొనవలయును. జడమగు మనస్సును తన శరీరంలోనే ఏదో ఒక స్థానంలో స్వేచ్ఛతో నిలపాలి. సంకల్పము, భావన అను ఈ రెండు మనసు నిలుపుటకు సాధకములు. కావున సంకల్ప భావనలతోనే శరీరంలో ఏదో ఒక్క స్థానములో మనస్సును నిలుపాలి. మస్తకము. భ్రూమధ్యము, నాసికాగ్రము, జిహ్వాగ్రము, కంఠము, హృదయము, నాభి ఇవి ధ్యానానికి

ఉపయోగపడు స్థానములు. కావున వీటిలో ధ్యానానికి సరళం అనుకూలంగా యుండు దానిపై చిత్తమును నిరోధించాలి.

దేశ బన్ధశ్చిత్తస్య ధారణా (యోగం 3.1) తన జడమనస్సును స్వశరీరములోనే ఏదో ఒక్క స్థానంలో స్థిరపరచడాన్నే ధారణా అందురు. మీరు మీ మనస్సును ఆపిన చోటె మీ ఆంతరిక శక్తి నంతటిని కేంద్రీకరించండి. నేను నా ఇష్టంతో నా మనస్సును ఇచట నిలిపాను. ఇప్పుడు నా మనస్సు ఇక్కడే యుండును. సతతం నేను దీనిని పరిశీలిస్తున్నాను, తెలుసుకుంటున్నాను, అనుభవిస్తున్నాను. నా మనస్సు నా ఇష్టమునకు, నా ప్రయత్నాలకు విపరీతము చేయజాలదు. నా మనస్సు జడము. నా కోరిక లేనిదే అది క్రియాన్వితమవ్వదు. నేను దానిని నా ప్రయత్నముతో, కోరికతో ఒక చోట నిలిపాను.

ఆత్మతో మనసును సతతం చూస్తూ వెళ్ళండి. అనుభవిస్తూ వెళ్ళండి. మీ సంపూర్ణ ఆంతరిక దృష్టిని అచటనే కేంద్రీకరిస్తూ అనుభూతులను ఆస్వాదించండి. నా మనస్సు పూర్తిగా ఆగిపోయింది. నేను నా మనస్సును ఆపాను. స్వప్రయత్నం లేనిదే అది అటూ-ఇటూ కదలదు, వెళ్ళలేదు. ఇప్పుడు పూర్ణ ఏకాగ్రము.

మనస్సు నిలబెట్టిన చోటనే విచారించాలి. నేను ఆత్మతత్వమును, ఆత్మ స్వరూపమును, చేతనమును, నేను శరీరమును కాను. నా ఆత్మకు బౌద్ధికముగా ఎటువంటి బాహ్యచిహ్నములు లేవు. నేను ఈ సమస్త భౌతిక బాహ్య లక్షణములకు అతీతుడును. వీటికి భిన్నుడను. నేను ఏకాకిని నేను చేతనమగు ఆత్మతత్త్వమును, స్త్రీని గాను, పురుషుడిని గాను, నపుంసకుడిని గాను. కేవలం నేనొక చేతన స్వరూపమగు ఆత్మ తత్త్వమును. నేను తెల్లవాడిని గాను, నల్లవాడిని గాను, ఎర్రవాడిని గాను, పొట్టి వాడిను గాను, పొడుగువాడిని గాను, లావువాడిని గాను, బక్కవాడిని గాను. కేవలం నేనొక ఆత్మస్వరూమును. ఇలా సతతం ఆత్మానుభూతిని పొందుతూ వెల్లండి.

నాలో “ఇచ్ఛా” అనే గుణమున్నది. అయ్యది నా ఆత్మ స్వరూపమునకు చిహ్నము. నా యందు ప్రయత్నము (పురుషార్థము) ఉన్నది. అదియు నా స్వరూపమునకు లింగము.ఇదే విధంగా నా యందు ద్వేషము, ప్రీతి, జ్ఞానము అను గుణములు ఉన్నవి. ఇవ్వన్నీ నా స్వరూపమునకు చిహ్నములు. దు:ఖము నందు ద్వేషము, సుఖము లేదా ఆనందము నందు ప్రీతి అనునవి నా ఆత్మ స్వరూపములు. నేను నా అస్తిత్వము అనునవి నా ఆత్మ స్వరూపములే, చిహ్నములే. నేను ఇచ్ఛా, ద్వేష, ప్రయత్న, ప్రీతి, జ్ఞానములతో యుక్తుడను. కాని సుఖములతో,

ఆనందముతో విముఖుడను. ఆనందము నా యెక్క చిహ్నము కాదు. కనుక నేను ఆనందముతో యుక్తుడను అవ్వాలనుకుంటున్నాను. పరిపూర్ణ సుఖముతో పూర్ణుడను కావాలనుకుంటున్నాను.

హే పరమపిత! పరమేశ్వర! నీవు ఆనందముతో పరిపూర్ణుడవు, సుఖమయుడవు. హే దయానిధే! దయజూపి నా అత్మను ఆనందింప జేయుము. ఆనంద పరుచుము. హే జగదీశ్వర! నీవు కృపజూపి నా ఆత్మను తృప్తి పరచుము. సంతుష్టపరుచుము, భయరహితునిగా చేయుము. స్వతంత్రున్ని జేయుము. ఆనందముతో పరిపూర్ణుడను చేయుము. ప్రభో! ఆనందముతో వ్యాప్త పరుచుము. హే జగదీశ్వర! నీవు లేని స్థానము ఏదియూ లేదు. నేను మనస్సు నిలిపిన స్థానములోను నీవు విద్యమానుడవు. అనగా నేను మనస్సును నీలోనే నిలిపాను. నా మనస్సు నీలోనే వుంది. నేను స్వయం నీలోనే యున్నాను. నీవు నాలో వున్నావు. ప్రభు! నీవు నా ఆత్మకు ముందు, వెనుక, ఇరుప్రక్కల, పైన క్రింద లోపల వెలుపల అంతట విద్యమానమై యున్నావు. హే జగత్పాలక! నేను నీలో, నీ ఒడిలో కుర్చున్నాను. నీవు చూస్తున్నావు, వింటున్నావు, అంతా తెలుసుకుంటున్నావు. నన్ను పరిశీలిస్తున్నావు. ఇలా సతతం పరమాత్మ అనుభూతిని పొందుతుండాలి. ఇలా అనుభూతిలో సంకల్పబద్ధుడు కావలెను.

హే పరమాత్మ! నేను నీముందు ప్రతిజ్ఞ చేస్తున్నాను. సంకల్పిస్తున్నాను, వ్రతధారిని అవుతున్నాను. ఇప్పుడు నేను నా మనస్సును నీ నుండి తప్పించి అటూ–ఇటూ త్రిప్పను. దీనిని మరల మనస్సుతో ఆవృత్తి గావించండి. జగత్పిత! నీవు నన్ను అన్ని వైపుల నుండి పరిశీలిస్తున్నావు. నేను నీముందు ప్రతిజ్ఞ చేస్తున్నాను. అని పూర్వం చెప్పిన మాదిరగనే సంకల్పితుడవై, పూర్ణ నిష్ఠతో, రుచితో, శ్రద్ధతో ప్రేమతో, తన్మయతతో, లోపల నుంచి పరమానందితుడవై, ఈశ్వరున్ని ధ్యానించాలి.

ధ్యానము చేయు సమయములో ఈ సంకేత త్రయములను ముందుంచుకొనుడు. **1.** ఈశ్వరున్ని సూచించు శబ్దమును ఉచ్చరించాలి. **2.** దాని శబ్దార్థమును మనస్సులో ఉంచుకోవాలి. **3.** ఈశ్వరుని అస్తిత్వమును నిరంతరం అనుభవించాలి. ఈ మూడింటిని తమ–తమ సమక్షంలో నుంచుకొని, పూర్ణ నిష్ఠతో, రుచితో, శ్రద్ధతో, ఏకాగ్రుతుడవై, ఆత్మనిష్ఠుడవై, ఆత్మస్థుడవై, పరమేశ్వరునిలో తమ అస్థిత్వ అనుభూతిని పొందుతూ పరమానందుడవై, ద్రవీభూతుడవై ధ్యానాన్ని ప్రారంభించాలి.

ఓం భూర్భువ: స్వ: । తత్సవితుర్వరేణ్యం । భర్గో దేవస్య ధీమహి । ధియో యో న: ప్రచోదయాత్ ॥

(ఓం) హే సర్వరక్షక! నీవు నానా విధములుగా సతతం (ఎల్లప్పుడు) నన్ను రక్షిస్తున్నావు. నేను నీ సురక్షా కవచంలో సురక్షితుడను. కృపజూపి నాకు దీని కంటే ఎక్కువ సురక్షను ప్రసాదింపుము. (భూ:) నీవు భూస్స్వరూపుడవు, ప్రాణప్రదాతవు నీ వల్లనే నేను ప్రాణాలను ధరిస్తున్నాను నీవు ప్రాణము కంటే ప్రియుడవు. నేను నిన్ను సర్వప్రియునిగా స్వీకరిస్తున్నాను. (భువ:) నీవు భువ: స్వరూపుడవు, సర్వదు:ఖ రహితుడవు, నీ భక్తుల సమస్త దు:ఖములను దూరం చేయువాడవు. నీ భక్తుడనైన నన్నూ కరుణతో సంపూర్ణ దు:ఖముల నుండి దూరము చేయుము. (స్వ:) నీవు స్వ: స్వరూపుడవు, ఆనందముతో పరిపూర్ణుడవు. నీభక్తులను ఆనందముతో పరిపూర్ణులుగా చేయువాడవు. నీ భక్తుడనైన నాకును దయచే ఆనందితునిగా చేయుము. (సవితు:) నీవు సవితా స్వరూపడవు. నీవు సమస్త బ్రహ్మాండమును ఉత్పన్నము చేయువాడవు. సృష్టికర్త, సర్వోత్పాదకుడవు, జనకుడవు, (భర్గ:) నీవు శుద్ధుడవు, నిర్మలుడవు, పవిత్రుడవు. నీలో కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, ఈర్ష్య, అహంకారాదులు లేవు, నీవు సమస్త మలినముల నుండి నిర్లిప్తుడవు, భర్గస్వరూపుడవు. (దేవస్య) నీవు దేవ స్వరూపడవు. నీవు దివ్యగుణయుక్తుడవు. నీలో అనంత గుణ–కర్మ–స్వభావములు ఉన్నవి. అనంత జ్ఞానబల సామర్థ్యములున్నవి. అనంత దయా, కరుణా, కృప యున్నవి. ఉత్తమోత్తమ గుణ–కర్మ–స్వభావములతో పరిపూర్ణుడవు. దివ్య స్వరూపుడవు, దివ్య గుణయుక్త దేవతా స్వరూపుడవు. (తత్) అట్టి నీ "భూ:" స్వరూపము, "భువ:" స్వరూపము "స్వ:" స్వరూపము, "సవితా" స్వరూపము, "భర్గ:" స్వరూపము, "దేవ:" దేవస్వరూపము (వరేణ్యం) వరణించదగినది. ప్రభు! నీవు వరణీయుడవు తనదిగా చేసుకోనుటకు యోగ్యుడవు, స్వీకరింప దగ్గవాడవు. అట్టి నీ వరణీయమగు ప్రాణప్రదాతా స్వరూపమును, నీ వరణీయ దు:ఖ వినాశక స్వరూపమును, నీ వరణీయమగు ఆనంద స్వరూపమును, నీ వరణీయ సవితా స్వరూపమును, నీ వరణీయ శుద్ధ, నిర్మల, పవిత్ర భర్గ: స్వరూపమును, నీ వరణీయ దివ్యగుణయుక్త దేవస్వరూపమును, (ధీమహి) నేను ఆత్మలో ధరిస్తున్నాను. (య:) నీవు (న:) మాయొక్క (ధియ:) బుద్ధులను ఉత్తమ–గుణ–కర్మ స్వభావములతో (ప్రచోదయాత్) ప్రవృత్తి గావింపుము. ప్రేరేపించుము.

హే జగదీశ్వర! ఈ ప్రపంచములో ఉంటూ ప్రాపంచిక సర్వోత్కృష్ట

అభ్యుదయ సుఖమును పొంది, ని:శ్రేయస అమృతరూపి అగు నీ శాశ్వత నిత్య ఆనందమును పొందుదును గాక. ఈశ్వర! ఈ మార్గముపై నా ఆత్మను ప్రవృత్తి గావింపుము. అగ్రసరున్ని చేయుము. పరమాత్మ! నీవు నన్ను పరిపూర్ణంగా తెలుసుకుంటూన్నావు. నీ ఉపస్థిలో ఉపస్థితుడనై నీ ధ్యానము చేస్తున్నాను.

ఓం భూర్భువః స్వః । తత్సవితుర్వరేణ్యం । భర్గో దేవస్య ధీమహి । ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ ॥

ఓం భూర్భువః స్వః । తత్సవితుర్వరేణ్యం । భర్గో దేవస్య ధీమహి । ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ ॥

ఓం భూర్భువః స్వః । తత్సవితుర్వరేణ్యం । భర్గో దేవస్య ధీమహి । ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ ॥

మనస్సు యొక్క స్థితిని గమనించండి. నా మనస్సు ఈశ్వరునిలో యుంది. నేను స్వయం ఈశ్వరునిలో యున్నాను. అజ్ఞానంతో, పొరపాటుతో ఒక వేళ మనస్సును అటూ–ఇటూ తీసుకువెళ్తే తత్కాలమే దానిని ఆపాలి. తమ ప్రతిజ్ఞను ముందుంచుకోవాలి. పున: ప్రతిజ్ఞా బద్ధులు కావాలి. మనస్సును పూర్వం నిలిపిన చోటే మళ్ళీ నిలిపి ఈశ్వరుని ధ్యానం చేయాలి. లోపల పరమానందితుడవై, ద్రవీభూతుడవై ఆత్మస్థుడవై ఈశ్వరుని ధ్యానం చేయాలి. పరిపూర్ణనిష్ఠతో రుచితో, శ్రద్ధతో, ప్రేమతో, తన్మయతతో ధ్యానం చేయాలి.

పరమపిత! పరమేశ్వర! నేను నా సూక్ష్మకోరికలను జగత్తుపై పెట్టాను. స్థూలమైన బాహ్యకోరికలతో నిన్ను పొందుటకు యత్నించాను. జగదీశ్వర! నేను ఇప్పుడు నా సూక్ష్మ ఆంతరిక కోరికలతో నీ ఒడిలో కూర్చున్నాను, సూక్ష్మ–ఆంతరిక కోరికలతో చాలా సంఘర్షణ పురుషార్థము చేయవలసి వస్తుంది. ఇప్పటి వరకు నేను గంభీర పురుషార్థమును ప్రాపంచిక విషయములపై పెట్టాను. కాని స్థూల పురుషార్థముతో నీయందు ప్రయత్నించాను. ఇప్పుడు నాకు బోధపడినది. ప్రస్తుతం నేను నా సూక్ష్మ ఆంతరిక కోరికల సహితం, గంభీర పురుషార్థ సహితం నీ యందు ఉపస్థితుడను. నీవు నన్ను సర్వాంగములుగా తెలుసుకుంటున్నావు.

ఓ పరమేశ్వర! అసత్యాన్ని ఆచరిస్తూ నేను నీ నుంచి దూరమయ్యాను. అసత్యాచరణతోనే నీ దర్శనానికి వంచితున్నైనాను. ఈశ్వర! ఇప్పుడు మాత్రం నేను ఆసత్యాచరణ రహితుడను అవ్వాలనే దృఢ సంకల్పముతో నీ ఒడిలో కూర్చున్నాను. నీవు సత్యస్వరూపుడవు, సత్యసింధువు, సత్యకారివి, సత్యమానివి, సత్యవాదివి.

ఓ౩మ్ అసతో మా సద్గమయ ॥

(ఓం) హే సత్య సింధో (అసత:) అసత్యము నుంచి విడదీసి (మా) నన్ను (సద్) సత్యము వైపు (గమయ) నడిపింపుము, ప్రేరేపింపుము.

నేను జీవితంలో అసత్యము ఎప్పుడూ మాట్లాడను. సత్యమే మాట్లాడుదును. పరమపిత పరమేశ్వర! అవిద్య, అజ్ఞాన, మూర్ఖత్వ కారణములచే నేను అసత్యాన్ని ఆచరించితిని. ఆ అవిద్యను, అజ్ఞానమును, మూర్ఖత్వమును నేను దూరము చేయదలచినాను, వాటి నుంచి విముఖుడనౌదలిచాను. ప్రభో! నన్ను అనుగ్రహించుము.

ఓ౩మ్ తమసో మా జ్యోతిర్గమయ ॥

(ఓం) హే సర్వజ్ఞ జగదీశ్వర! (తమస:) తమ రూపీ అజ్ఞానము నుండి, అవిద్య నుండి మూర్ఖత్వం నుండి తొలగించు (మా) నన్ను (జ్యోతి:) జ్ఞానరూపీ, వివేకరూపీ, వైరాగ్యరూపీ జ్యోతివైపు (గమయ) ప్రేరేపింపుము.

పరమేశ్వర! నేను వివిధ దు:ఖములతో పీడించబడ్డాను. ప్రస్తుతము కూడా పీడించబడుతున్నాను. జన్మ–మరణ దు:ఖముతో గ్రసితుడను. ఎప్పటి వరకు ఈ జన్మ–మరణ దు:ఖ సాగరములో మునుగుతూ ఉండాలి? నేను సమస్త దు:ఖముల నుండి విముక్తిని కోరుచున్నాను.

ఓ౩మ్ మృత్యోర్మాకమృతం గమయ ॥

(ఓం) హే మోక్ష ప్రదాతా! ఆనందముతో పరిపూర్ణుడగు పరమేశ్వర! (మృత్యో:) మృత్యువు మున్నగు దు:ఖముల నుండి విముక్తున్ని చేసి (మా) నన్ను (అమృతం) నిత్య, శాశ్వత, ఆనందరూపీ అమృతం వైపు (గమయ) నడుపుము, పయనింపుము.

నీవు నన్ను చూస్తున్నావు. నీ సమక్షమున ఉపస్థితుడనై నిన్ను ధ్యానిస్తున్నాను. ఓంకారాన్ని ఉచ్చరిస్తూ దాని అర్థంతో ధ్యానించాలి. ప్రభువు యొక్క ఉపస్థితిని స్వీకరిస్తూ ఆంతరికంగా అమితానందముతో ఆత్మస్థుడవై ఈశ్వరున్ని ధ్యానించాలి.

ఓ౩మ్ అసతో మా సద్గమయ ॥

ఓ౩మ్ తమసో మా జ్యోతిర్గమయ ॥

ఓ౩మ్ మృత్యోర్మాకమృతం గమయ ॥

ఈ వచనములను అర్థసహితముగా (ఇంతకు పూర్వం వ్రాసిన అర్థంతో పాటు) భక్తితో పదే పదే మనసులో వల్లిస్తూ భగవంతున్ని ధ్యానిస్తూనే ఉండాలి. నేను, నా మనస్సు ఈశ్వరునిలోనే యుందనే అనుభూతిని పొందుతూ

ఉండాలి. అజ్ఞానముతో, పొరపాటుతో మనస్సును అటూ–ఇటూ తిప్పితే తక్షణమే ఆపాలి. సంకల్పమును తమ సమక్షమునే పెట్టుకోవాలి. పున: ప్రతిజ్ఞాబద్ధుడవ్వాలి, మనస్సు పూర్వం నిలిపిన చోటే నిలిపి ధ్యానం చేయాలి. సతతం ఈశ్వరుని అనుభూతి, స్వానుభూతి పొందుతూ ఉండాలి. ఈశ్వరునిలోనే పూర్ణ ఏకాగ్రము, నిష్ఠా, రుచి, శ్రద్ధా, ప్రేమ, ఆకర్షణ యుండవలెను.

హే పరమపిత పరమాత్మ! నీవు ప్రాణ ప్రదాతవు. నీ చేతనే నేను ప్రాణాలను ధరిస్తున్నాను. ప్రభు! నీవు **భూ:** స్వరూపుడవు. సర్వదు:ఖ రహితుడవు. నీ భక్తుల సమస్త దు:ఖములను దూరము చేయుదవు. కరుణించి ఈ భక్తున్ని (నన్ను) కూడా సంపూర్ణ దు:ఖముల నుండి దూరమొనర్చుము. ఈశ్వర! నీవు **భువ:** స్వరూపుడవు. పరిపూర్ణ ఆనందుడవు (ఆనందమయుడవు). నీ భక్తులను పరిపూర్ణంగా ఆనంద పరిచెదవు. దయజూపి నన్నునూ ఆనందముతో ఆనందింపజేయుము. ఆనందముతో పరిపూర్ణుడను చేయుము. హే జగద్రక్షక! నీవు **స్వ:** స్వరూపుడవు. మహనీయుడవు, శ్రేష్ఠుడవు, సర్వోత్కృష్టుడవు, సర్వోత్తముడవు. నీవు జనకుడవు, సర్వోత్పాదకుడవు. సంపూర్ణ బ్రహ్మాండమును సృజించు సృష్టికర్తవు, తండ్రివి. హే పరమాత్మ! నీవు **జన:** స్వరూపుడవు. నీవు సంపూర్ణ బ్రహ్మాండమును సృజించి ధరిస్తున్నావు, ధరించియున్నావు. సర్వశక్తిమంతుడవు. నీవు **తప:** స్వరూపుడవు. సతతం జగత్తును ధరించి నావంటి ఆత్మలకు సుఖమునిచ్చుచున్నావు. నీవు సత్యస్వరూపుడవు. అవినాశివి. ఎప్పటికి యుండువాడవు. సతతం నాతోనే యున్నావు. నేను సతతం నీతోనే యున్నాను. నీవు సత్యసింధు, సత్యమానీ, సత్యవాది. సత్యకారి, సత్యస్వరూపుడవు. నీవు సత్యమ్.

ఓ3మ్ భూ:। ఓ3మ్ భువ:। ఓ3మ్ స్వ:। ఓ3మ్ మహ:। ఓ3మ్ జన:। ఓ3మ్ తప:। ఓ3మ్ సత్యం।

హే ఈశ్వర! నీవు నన్ను సర్వవిధముగా నిరీక్షిస్తున్నావు. నీ సమక్షములో ఉపస్థితుడనై నిన్ను ధ్యానిస్తున్నాను.

ఓ3మ్ భూ:। ఓ3మ్ భూ:।
ఓ3మ్ భువ:। ఓ3మ్ భువ:।
ఓ3మ్ స్వ:। ఓ3మ్ స్వ:।
ఓ3మ్ మహ:। ఓ3మ్ మహ:।
ఓ3మ్ జన:। ఓ3మ్ జన:।

ఓ3మ్ తప:। ఓ3మ్ తప:।
ఓ3మ్ సత్యం। ఓ3మ్ సత్యం।
ఓ3మ్ భూ:..................................

హే జగదీశ్వర! నా మనస్సు నీ యందున్నది. స్వయం నేను నీ యందున్నాను. నీ ప్రాణప్రదాత స్వరూపమును, దు:ఖవినాశక స్వరూపమును, ఆనందస్వరూపమును మహస్వరూపమును, పితృ స్వరూపమును, తపస్వీరూపమును, సత్యస్వరూపమును నా ఆత్మలో ధరిస్తున్నాను. ప్రభు! నీవు నాయందు కృప జూపుము. కరుణ జూపుము, దయజూపుము.

హే పరమేశ్వర! నీవు త్ర్యంబకుడవు. **(త్రి+అంభకమ్)** పృథివి, అంతరిక్షము, ద్యులోకములకు అధిపతివి, (త్రిలోకాధిపతివి), పాలకుడవు, **(యజామహే)** నేను నిన్ను స్తుతిస్తున్నాను, అర్చిస్తున్నాను, పూజిస్తున్నాను. నీవు కృపజూపి **(సుగంధిమ్)** సుగంధమును ప్రసాదించుము. నన్ను సుగంధయుక్తుడిగా జేయుము. నీ జ్ఞాన, బల, సామర్థ్య, దయా, కరుణా, కృపారూపీ సుగంధములను నాలో వర్షింపజేసి **(పుష్టి)** నన్ను పుష్టివంతునిగా చేయుము. పుష్టివంతునిగా జేసి **(వర్ధనమ్)** నా శరీరమును, ఇంద్రియములను, మనస్సును, బుద్ధిని, ఆత్మను వర్ధిల్లజేయుము. **(ఉర్వారుకమ్ + ఇవ)** పుచ్చ పండు వలె అనగా పుచ్చపండు పండిన తరువాత తనకుతానే తొడిమ నుండి వేరైపోవునట్లుగా నా ఆత్మను **(మృత్యో: బంధనాత్)** మృత్యురూపీ బంధనము నుండి, మృత్యురూపీ తొడిమ నుండి **(ముక్షీయ)** విముక్తము జేయుము. **(మా అమృతాత్)** మోక్ష రూపీ అమృతముతో, సుఖముతో వంచితునిగా చేయకు, వంచితునిగా చేయకు.

ఓ3మ్ త్ర్యమ్బకం యజామహే సుగంధిం పుష్టి వర్ధనమ్ ।
ఉర్వారుకమివ బన్ధనాన్మృత్యో ర్ముక్షీయ మాఽమృతాత్॥

నేను జన్మ–మరణమనే దు:ఖ సాగరమునుండి విముఖుడను కావాలనుకుంటున్నాను. తొలిగిపోవాలనుకుంటున్నాను, మృత్యువును జయించాలనుకుంటున్నాను. అమరుడను అవ్వాలనుకుంటున్నాను, చిరంజీవిని అవ్వాలనుకుంటున్నాను. నీ ఆనందరూపీ అమృతమును పొందాలనుకుంటున్నాను. నన్ను ఆనందమయునిగా, అమృతమయునిగా చేయిము.

మనస్థితిని పరిశీలించుకోండి. నా మనసు ఈశ్వరునిలో మరియు నేను స్వయం ఈశ్వరునిలో యున్నాను. స్వ ఆత్మాస్థిత్వమును సతతం ఈశ్వరునిలో

అనుభవించండి.

ఇక ఇప్పుడు ధ్యానమును సమాపనమువైపు తీసుకువెళ్ళండి. ధ్యానము బాగా జరిగినందుకు ఈశ్వరునికి ధన్యవాదములు తెలపండి. కృతజ్ఞతల పుష్పములను సమర్పించండి. ఆంతరిక గుహలోనుంచి ద్రవీభూతుడవై అమితానందుడవై ఆత్మతో, పూర్ణనిష్ఠతో, శ్రద్ధతో, తన్మయతతో, ప్రేమతో, ఆనందముతో, ఆత్మస్థుడవై ఈశ్వరునకు కృతజ్ఞతలను అర్పించాలి. కృతజ్ఞతలను తెలపాలి.

మనస్సులో ఇలా భావించాలి– హే కృపాలో! హే కరుణాసింధో! నీ కరుణచే, నీ దయచే, నీ సామర్థ్యముచే, నీ శక్తిచే, నీ జ్ఞాన–విజ్ఞానములచే, నీ ద్వారా ప్రదత్తమైన సాధనములచే యుక్తుడనయ్యి నీ స్తుతి ప్రార్థనోపాసనలు చేయగల్గినాను. నాపై ఇంకను అనుగ్రహించుము. ప్రభు! అనుగ్రహించుము, తద్వారా ఇతోధికంగా స్తుతి–ప్రార్థనోపాసనలు చేయుటకు, సమర్థుడను అగుదును. దు:ఖముల నుండి దూరమయ్యి నీ నిత్య శాశ్వత ఆనందరూపీ అమృతమును పొందుదును, హార్దిక కృతజ్ఞతలను తెలుపుచున్నాను. నా కృతజ్ఞతలను స్వీకరించు–తండ్రీ!. ఆత్మస్థడనై ధన్యవాదములు తెలుపుచున్నాను. స్వీకరించుము, స్వీకరించుము... .

పరమపిత పరమేశ్వర! నీవు నాపై అనంత ఉపకారము చేసితివి. చేస్తున్నావు, చేస్తూవుంటావు. ప్రభో! నీ ఉపకారమును ఉపకారముగా స్వీకరిస్తున్నాను. నేను అత్యంత ఉపకృతుడను. హే స్వామి! ఉపకృతుడను. నా ఉపకృత ఆత్మ యెుక్క కృతజ్ఞతను స్వీకరించుము, స్వీకరించుము, స్వీకరించుము.........................

ప్రభో! నీవు నా జీవనాన్ని ఉద్ధరించుము
భవసాగరము నుండి నన్ను తరింపుము
ఇంద్రియాశ్వములను స్వాధీనపరుచుము
నా మనస్సును నా ఆధీనములో ఉంచుము
నా అంధకారగంధమును నశింపజేయుము
ప్రభో! నాజీవనాన్ని ఉజ్వలింపజేయుము.

ఎనిమిదవ యోగాంగము - సమాధి

పరిభాష– ధ్యానము చేయగా పరోక్షవస్తువు ప్రత్యక్షమౌతుంది అట్టి ప్రత్యక్షమునే "సమాధి" అంటారు.

పదార్థ గుణ–కర్మ–స్వభావములను యథాతథముగా (ఉన్నది ఉన్నట్లుగానే) సాధకుడు సమాధిలో సాక్షాత్కరించుకుంటాడు. ఈశ్వరుని ఏ గుణాన్నైతే సాధకుడు ధ్యానిస్తాడో దానినే సమాధియందు సాక్షాత్కరించుకుంటాడు. కాని అన్నింటిని కాదు.

సమాధి లాభములు

1. పాపకర్మలు సర్వథా జరగవు. పాపకర్మలలో ప్రవృత్తు గావించు కుసంస్కారములు సమాధి ద్వారా భస్మమగును (దగ్ధ బీజమగును).
2. మనో వికారములన్నీ దూరమవుతాయి.
3. అవిద్య (అజ్ఞానం) నష్టమవుతుంది.
4. ప్రభు దర్శనముతో సుఖము, శాంతి, తృప్తి, నిర్భయత, స్వతంత్రాదులు ప్రాప్తిస్తాయి.
5. ఈశ్వరానందము ప్రాప్తిస్తుంది. సాధకులు దానితో ముక్తివలె అనుభూతిని పొందుదురు.
6. సమాధి చేత భవసాగర రూపీ ఈ జన్మమరణ చక్రం నుండి తొలగి మృత్యుంజయులు అవుతారు. మరణోపరాంతము మొక్షమును పొందు–దురు. మానవ జీవిత లక్ష్యాన్ని పూర్తి చేసుకుంటారు.

జగదీశ్వరుడగు పరమాత్ముడు జీవాత్మను సంతుష్ట పరుచుటకు, తృప్తి పరుచుటకు, ప్రసన్నునిగా, నిర్భయునిగా చేయుటకు, స్వతంత్రునిగా అలానే పరమానందితునిగా చేయుటకు ఈ ప్రపంచమును సృజిస్తాడు, పోషిస్తాడు, లయం చేస్తాడు. సమస్త ఉపలబ్ధులలో జీవునకు సర్వోత్తమ ఉపలబ్ధి సమాధియే.

సమాధి స్వరూపము యోగ దర్శన సూత్రముతో సుస్పష్టమౌవుతుంది.

తదేవార్థ మాత్రనిర్భాసం స్వరూపశూన్యమివ సమాధి: (యోగం 3.3)

నిరంతరం ధ్యానం చేయగా అప్రత్యక్షవస్తువు ప్రత్యక్షమౌవుతుంది. అట్టి ప్రత్యక్షమునే "సమాధి" అంటారు.

సమాధి రెండు విధములు. అందు మొదటిది– జీవాత్మ ఇంద్రియములతో లేదా యంత్రములతో దృగ్గోచరము కానటువంటి వస్తువులను కూడా సమాధిలో దర్శనం చేసుకుంటుంది. అనగా పంచ జ్ఞానేంద్రియములు, పంచకర్మేం–ద్రియములు, మనస్సు, జీవుని యొక్క అనుభూతిని కలిగించు అంత: కరణమగు అహంకారము, మహతత్వరూపీ బుద్ధి, సత్వము రజస్సు, తమస్సు, వీటితో పాటు స్థూల జగత్తుకు కారణభూతములగు పంచమహాభూతములు, పంచ తన్మాత్రలు ఇలా 26 తత్త్వములను జీవుడు దర్శించుకుంటాడు. సత్వ–రజ–తమో గుణములను ప్రకృతిగా పరిగణించినప్పుడు 24 తత్వములు అవుతాయి. వేరు–వేరుగా స్వీకరించినప్పుడు 26 తత్వములు అవుతాయి. ఈ 26 తత్వములతో పాటు జీవుడు స్వయమును అనగా తననూ కూడా దర్శించుకుంటాడు. ఈ విధంగా 27 తత్వములు ప్రత్యక్షమవుతాయి. దర్శనమవుతాయి. రెండవ సమాధి– ఇందు కేవలం పరమాత్మ ప్రత్యక్షమౌతాడు.

దీనినే సంక్షిప్తముగా వర్ణిస్తే సమాధిలో జడవస్తువులు, చేతన వస్తువులు ప్రత్యక్షమవుతాయని గ్రహించవచ్చు. మానవుడు ఈ జగత్తులో విభిన్న దు:ఖములను అనుభవిస్తుంటాడు. ఇట్టి దు:ఖముల నుండి ముక్తి పొందుటకే సమాధి లాంటి మహా పురుషార్థమును ప్రారంభించవలెను.

మానవుడు పుట్టినప్పటి నుండి గిట్టే వరకు అనగా తన జీవిత కాలంలో జ్ఞానేంద్రియాలతో జడ వస్తువులనే ప్రత్యక్షము చేసుకుంటూంటాడు. దాని దృఢ సంస్కారముల చేత ఆత్మ–పరమాత్మ విషయములలోను అదే విధమైన ధారణను పరికల్పించుకొని చేతన తత్వాన్ని కూడా రూపము కలదిగా, పరిణామము కలదిగా, బరువు కలదిగా భావిస్తాడు. అనేక సంవత్సరాల నుండి యోగ సాధన చేయు సాధకులతోనూ వింటూ ఉంటాము– "ఒక విశాలమైన శ్వేత వర్ణము గల విభిన్న విశిష్ట రంగులలో విశాల ప్రకాశము కలిగిన ఒక కాంతి పుంజము ధ్యానములో కనబడుతుంది". అనగా వారు ప్రకాశమునే చేతనముగా భావిస్తారు. కొందరు ఆత్మతత్వమును బిందువుగా, విశిష్టనాద (శబ్ద) రూపముగా, వెలుగుచున్న జ్యోతిగా అనుభూతిని పొందుతారు. మరికొందరు వేదములో వర్ణితమైన– ఆదిత్యవర్ణం తమస: పరస్తాత్ అను మంత్రాధారంగా పరమేశ్వరున్ని ఏదో ఒక రూపంలో జ్యోతి స్వరూపునిగా స్వీకరించి, ఆకృతిని కల్పిస్తూ సాధనారతులై వుంటారు.

కనిపించు ప్రపంచము పరమాత్మను తెలుసుకొనుటకు అత్యంత

సమీపమైన సాధనము. వేదము దీనిని ప్రతిపాదించుచున్నది. ప్రపంచంలోని సమస్త గుణములు పరమాత్మునిలో ఆరోపించడం (స్వీకరించడం) పదార్థ వాస్తవిక స్వరూపాన్ని తెలుసుకోలేకపోవుటకు పరిచాయకము. సూర్యుని వలె పరమేశ్వరుడు ప్రకాశస్వరూపుడు అనగా సూర్యుని వలె శ్వేతవర్ణం కలవాడని అర్థం కాదు. మరేమిటి? జ్ఞానరూపీ ప్రకాశం కలిగిన వాడనే భావం. పరమాత్మునిలో అనంత జ్ఞానమున్నది. సూర్యునిలో ప్రకాశము యొక్క విశాల భాండాగారము ఉన్నట్లుగానే పరమాత్మునిలో జ్ఞానము యొక్క విశాల భాండాగారము యున్నది. ప్రకాశ శబ్దము జ్ఞానవాచకంగానూ, భౌతిక వర్ణ వాచకంగానూ ప్రయోగింపబడుతుంది. ప్రకాశశబ్దమును జడవస్తువులలో వర్ణవాచకముగా, చేతన వస్తువులలో జ్ఞాన వాచకముగా గ్రహింప వలెను. కనుక యోగ సాధకులు వస్తువు యొక్క గుణ–కర్మ–స్వభావాలను యథార్థంగా తెలుసుకొనియే సాధన చేయువలెను.

వస్తువును ప్రత్యక్షము చేసుకొనుటకు పూర్వం దాని గుణ–కర్మ–స్వభావములను తెలుసుకోవలెను. ఇదియే సిద్ధాంత సమ్మతము. వస్తువుల గుణకర్మ స్వభావములు ఎలా యుంటాయో వాటిని అలాగే సమాధి అవస్థలో యోగ సాధకుడు ప్రత్యక్షం చేసుకుంటాడు. రూపము, రసము, గంధము, స్పర్శ, శబ్దము, బరువు, తేలిక మున్నగు ఇంద్రియ గ్రాహ్య గుణములు పరమాత్ముని అనంత గుణాలలో లేవు. పరమాత్మునిలో ఇంద్రియ గ్రాహ్య గుణములు ఉండవు. కావున ఈ గుణముల ప్రత్యక్షముచే అతడు తెలుసుకోబడజాలడు, మరి పరమాత్మున్ని ప్రత్యక్షము (సాక్షాత్కారము) చేసుకోవడం ఎలా? పరమేశ్వరుని సాక్షాత్కారము పరమేశ్వరుని గుణానుకూలంగానే సాధ్యమౌతుంది. పరమేశ్వరునిలో ఆనందం, జ్ఞానం, బలం, చేతనాది గుణములున్నవి. అవియే సమాధి అవస్థలో సాక్షాత్కారమౌతాయి. పరమేశ్వరుని ఏ గుణములోనైతే యోగి ఏకాగ్రితుడై సమాధిస్థుడవుతాడో ఆ గుణమునే సమాధిలో దర్శించుకుంటాడు. ఆనంద గుణములో ఏకాగ్రితుడై ధ్యానము చేస్తూ–చేస్తూ యోగి ఆనందమును దర్శించుకుంటాడు. సమాధిలో ఇదేవిధంగా పరమాత్ముని అన్య గుణములలోనూ ఊహించ గలరు.

సమాధిస్థుని యోగానుభూతులు

1. యోగి వస్తువు యొక్క యథార్థ స్వరూపాన్ని ఆత్మసాత్ చేసుకుంటాడు. తత్పరిణామంగా హానికారక వస్తువులను జీవనంలో ఎప్పుడూ

ప్రయోగించడు. కనుక వాటినుంచి ప్రాప్తమగు దు:ఖముల నుండి దూరంగానే యుంటాడు.

2. ఋతంభరా ప్రజ్ఞతో యుక్తుడగుట వలన పదార్థ యథార్థరూపమును సత్యముగా తెలుసుకొని లేదా దానిని స్వీకరించి సత్యాచరణరతుడై యుంటాడు. అసత్యమును ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ ఆచరించడు.
3. నిద్రావేళను వదిలి జాగృతావస్థలో ఎల్లప్పుడూ సాత్వికుడై, జాగరూకుడై యుంటాడు. ఎప్పుడూనూ సమమనస్కుడై ఉంటాడు.
4. యోగి తనను చేతన స్వరూపినిగా, అపరివర్తునిగా, అపరిణామిగా, జడవస్తువుల అతిసామిప్యమును అనుభవిస్తూ నిజ రూపములో అనగా ఆత్మనిష్ఠుడై పరమేశ్వరునిలో యున్నట్లు అనుభవిస్తాడు.
5. జాగ్రతావస్థలో కర్తవ్య కర్మలన్నింటిని చేస్తూ ఆత్మ, మనస్సులను భిన్న–భిన్నముగా భావించును.
6. యోగి దు:ఖము కలిగించే కర్మలను చెయ్యడు. శరీరబంధనంలో పడవేసె కర్మాశయమును ఏర్పర్చుకొనడు.
7. ప్రత్యేక కర్మను యోగి ప్రమాణ పూర్వకంగానే చేస్తాడు. మిథ్యాజ్ఞానమునకు కారణమగు కర్మలను చేయడు.
8. జీవితంలో ఎప్పుడూ దు:ఖాన్వితునిగా కాకుండా ఉండేందుకు ఆనందానుభూతులను కలుగించు ఉపాయములన్నింటిని గుర్తుంచుకుంటాడు.
9. యోగి జీవితకాలంలో సుఖమును, ఆనందమును కలుగించు కర్మలను నిరంతరం ఉత్సాహముతో యావజ్జీవనం తప:పూర్వకంగా, బ్రహ్మచర్య పూర్వకంగా, శ్రద్ధాపూర్వకంగా చేయుటలో తనను ధన్యునిగా భావిస్తాడు.
10. యోగి దు:ఖదాయి వస్తువులకు ఎల్లప్పుడు దూరంగా ఉంటూ ఆనంద దాయక వస్తువులనే సదా సేవిస్తాడు. అనగా ఎల్లప్పుడు వైరాగ్యభావన కలిగి వుంటాడు.
11. యోగి తనకు ఉపకారం చేసిన గురువులందరి ఉపకారాన్ని అంగీకరిస్తూ వారికి కృతజ్ఞుడై యుంటాడు. ఎవరో ఒక్కరిని తన గురువుగా స్వీకరింపక జ్ఞానాన్ని అందించిన వారందరిని స్మరిస్తూ పరమేశ్వరున్నే ముఖ్య గురువుగా స్వీకరిస్తాడు. పరమేశ్వరుని భక్తియే సర్వాధికంగా చేస్తాడు.
12. పరమానంద అనుభూతిలో వ్యవధాన పరుచు బాధలను, విఘ్నములను

తన నుండి ఎల్లప్పుడు దూరమే ఉంచుకుంటాడు.

13. భాధలను, విఘ్నములను. దూరమొనర్చుటకు సదా పరమాత్మన్నే ఆశ్రయిస్తాడు.
14. యోగుల సంపూర్ణ జీవితం ప్రాణిమాత్రుల యెడ మిత్రభావనతో, కరుణతో, ఈర్ష్యారహిత భావనతో, దుష్టుల యందు ఉపేక్షా భావంతో మరియు వారు తమ దుష్ట భావాలను త్యజించి సుఖంగా ఉండాలనే హిత భావనతో ఓత–ప్రోతుడై యుంటాడు.
15. యోగి తన ప్రాణాలను వశపరుచుకొని మృత్యువును జయించి మృత్యుంజయుడు అవుతాడు.
16. యోగి తన మనస్సును సూక్ష్మాతి సూక్ష్మ పదార్థంలోను, స్థూలాతి స్థూల పదార్థంలోను నిలుపుటకు సమర్థుడవుతాడు.
17. పర్వత శిఖరముపై నిల్చోని కింద వెళ్తున్న వ్యక్తులను చూసినట్లుగానే యోగి తనకు తను అనుభవిస్తాడు– నేను (స్వయం) ఉన్నత శిఖరము (పరమాత్మ)ను ప్రాప్తించాను, చేరుకున్నాను. ఇతరులు అట్టి ఉన్నత శిఖరమును పొందక పోవటం చూసి వారి శోక–భయ–పరతంత్ర–ములను దూరమొనర్చుటయే ఏకమాత్ర కర్తవ్యముగా స్వీకరించి సదా దానియందే ప్రవృత్తుడై యుంటాడు.
18. యోగి నేత్ర తుల్యుడై యుంటాడు. కంటిలో వెంట్రుక కాని, నలుసుగాని పడితే కన్ను చాలా సంవేదనశీలతకు గురవుతుంది. యోగి కూడా తన కర్తవ్యముల యెడ సంవేదన చెందుతూ అవిద్యాజన్య దు:ఖమాత్రములను స్పర్శ కానివ్వడు.
19. పూర్వం చేసుకున్న కర్మఫలం పూరించు కొనుటకు యోగి పరోపకారంలో లీనమవుతాడు. ఈ శరీరంతో భవిష్యత్తులో రాబోయే దు:ఖములను సంపూర్ణంగా నిరోధిస్తాడు. దు:ఖదాయక కర్మలను చేయడు.
20. యమ–నియమాలను సార్వభౌమికంగా సంపూర్ణంగా పాటిస్తాడు. ఆసనమును సంపూర్ణంగా సిద్ధిస్తాడు. ఇంద్రియములన్నింటిని వశపరుచుకుంటాడు.
21. సమాధి నుంచి సర్వోత్కృష్ట సిద్ధులను పొందుతాడు.
22. జగత్తులో వేటి ద్వారానైతే దు:ఖము కలుగుతుందో వాటన్నింటిని యోగి తెలుసుకుంటాడు. తెలుసుకొనుటకు యోగ్యమైనవి ఒక్కటి కూడా

మిగలదు.

23. దు:ఖము కలిగించు సంపూర్ణ కారణములను దగ్ధం చేస్తాడు. దగ్ధం చేయుటకు యోగ్య కారణములు మిగలవు.
24. శరీరంలో ఉంటూనే ముక్తిని (మోక్షాన్ని) అనుభవిస్తాడు.
25. శరీరం విడిపోయిన పిదప ముక్తిని పొందే ఉపాయాలను, శరీరం ఉన్నప్పుడే వాటిని సంపూర్ణంగా భద్రపరుచుకుంటాడు. తనకుతాను పూర్ణ సురక్షితునిగా అనుభవిస్తాడు.
26. గారడీ వాడు (పశు సర్పాదులను ఆడించువాడు) తనకోతిని ఆడించునట్లుగానే యోగి తన మనస్సును ఉపయోగించును. దీని ద్వారా యోగి యొక్క మనస్సు భౌతిక సర్వోత్కృష్ట సుఖములను, ముక్తి సుఖమును ప్రాప్తింప జేసి తన కర్తవ్యమును పూర్తి చేసుకుంటుంది. మనస్సు యొక్క వాస్తవిక ప్రయోజనము కూడా ఇదే.
27. మనస్సువలె మహత్తత్త్వరూపీ బుద్ధి, అహంకారము, పది ఇంద్రియములు, పంచతన్మాత్రలున్నూ యోగి ముక్తి పొందు వరుకు ప్రతీక్షిస్తాయి. ఎదురుచూస్తుంటాయి. అవి నష్టమవ్వవు.
28. యోగి శరీరంలో ఉంటూ. స్వయం నిర్లిప్తునిగా, మల రహితునిగా, శుద్ధునిగా, ముక్తినిగా ఉండగలుగుతాడు.
29. జగత్తులోకి వచ్చి పొందదగిన దానిని పొందాను, ఇక పొందుటకు ఏమి మిగలలేదు. అని యోగి భావిస్తాడు.
30. ఇప్పుడు నాకు పునర్జన్మ ఉండదు, మృత్యువు సంభవించదు. నేను జన్మ మరణ రూపీ భవసాగరమును తరించాను అనే అనుభూతిని కూడా పొందుతాడు.

సమాధిలో యోగికి 28 తత్త్వములు సాక్షాత్కారము అవుతాయి. అవిద్యాదులు సమాధిలో నష్టమౌతాయి. కావున యోగి పాపకర్మలు చేయడు. పరోపకారం చేస్తూ యోగి పరమాత్ముని పరమానందాన్ని ఆస్వాదిస్తూ శరీరం వదిలే సమయాన్ని ప్రతీక్షిస్తుంటాడు. జీవాత్ముని ఏకమాత్ర ముఖ్య ప్రయోజనం మోక్షం. దానిని యోగి సమాధి మాధ్యమంగా పూర్తి గావిస్తాడు.



వైదిక పరంపరను సంరక్షిస్తున్న
నిగమ -నీడమ్ (వేదగురుకులమ్)

ఓం యః పావమానీరధ్యేత్యృషిభిః సంభృతం రసమ్ ।
సర్వం స పూతమశ్నాతి స్వదితం మాతరిశ్వనా ॥
పావమానీర్యో అధ్యేత్యృషిభిః సంభృతం రసమ్ ।
తస్మై సరస్వతీ దుహే క్షీరం సర్పిర్మధూదకమ్ ॥

(ఋ౦ 9.67.31,32)

వేదము పరమేశ్వరుని దివ్యశుభవాణి, వేదాన్ని అధ్యయనం, అధ్యాపనం మననం, చింతనం చేసే ప్రతి వ్యక్తి ఋషులు పొందిన మధురరసం అనగా జ్ఞానరసాన్నే గాక మానవమాత్రుని పరమలక్ష్యమైన మోక్షాన్ని అట్లే భౌతిక సకల సుఖసాధనాలనూ పొందుతాడు. అనగా ఋషిమునులు ఏ వైదికమార్గం ద్వారా ఐహిక, లౌకిక సుఖాలను పొందినారో ప్రతి మానవుడూ అదే మార్గంలో పయనించి పరమసుఖాన్నీ, శాంతినీ పొందితీరుతాడు.

'వేదాః ప్రత్యక్షమాచారః' (మహాభాం,అనుం147.17) సమస్త మానవులకు సదాచారోపదేష్ట ఈశ్వరీయ జ్ఞానమైన వేదమే అనగా ఈశ్వరుడే తొలిగురువు. ఫలతః **'న మే స్తేనో జనపదే న కదర్యో న మద్యపః। నానాహితాగ్నిర్నావిద్వాన్ న స్వైరీ స్వైరిణీ కుతః'॥** (ఛాందోగ్యోపనిషత్ 5.11.5) అనగా నాదేశంలో దొంగ, పిసినారి, తాగుబోతు, అయాజ్ఞికుడు, వ్యభిచారి, వేశ్య మొదలగు దురాచారులు ఎవరూ లేరని అశ్వపతి మహారాజు ఎంతో గర్వంగా చెప్పాడు. సకల విశ్వానికి ఆదర్శప్రాయమైన వైదిక సంస్కృతి, సభ్యత, వర్ణాశ్రమధర్మాలు, ఆర్థిక వ్యవస్థలు ఈ దేశంలో కొలువై ఉండేవి. సర్వప్రపంచానికి ఈ దేశం పరుసవేదిలా దేదీప్యమానమై జగద్గురువయి ఉండింది. అందుకే మను మహారాజు **"ఏతద్దేశప్రసూతస్య సకాశాద–గ్రజన్మనః। స్వం స్వం చరిత్రం శిక్షేరన్ పృథివ్యాం సర్వమానవాః॥"** నిఖిల జగత్తులోని మానవులంతా ఈ దేశంలో జన్మించిన వేద పండితుల నుండి చరిత్ర శిక్షను గ్రహించాలి అని ఘోషించాడు. కాని అలాంటి దేశమీనాడు విపరీత విచిత్ర వికృత పరిస్థితుల్లో చిక్కుకపోయింది. ఈ దేశ సంస్కృతి,

విద్య, వైద్యం, రాజకీయం, ఆర్థికరక్షణ, వ్యవస్థలన్నీ విదేశీనీతులపై పాశ్చాత్య ప్రభావాలపై ఆధారపడి నడుస్తున్నాయి. అంతటా అశాంతి, నిరుద్యోగం, తీవ్రవాదం, కరువులు, వరదలు, అంటురోగాలు, అవినీతి, అనైతికత, అశ్లీలత, అభద్రతలు కరాళతాండవం చేస్తున్నాయి. దీనికి మూలకారణము మనము మన దివ్య వేదపరంపరనూ, సమస్త ప్రాణులకు సుఖశాంతులను ప్రసాదింపజేయు వైదిక సంస్కృతినీ, భారతమాత మానసపుత్రులైన రాజ-మహారాజుల ధర్మబద్ధమైన, న్యాయోచిత పరిపాలనలనూ, వ్యవహారములను మరిచిపోయాము. మళ్ళీ ఆ భారతదేశ దివ్య వైభవాన్ని పొందాలనుకొంటే వేదపరంపర వైపు మరలక తప్పదు. అందుకే మహర్షి దయానందుడు భారతదేశ పూర్వవైభవ పునర్దర్శనమునకై వేదజ్ఞాన ప్రచారం అనివార్యమని తలచి తన యావజ్జీవనమును ధారపోశాడు.దానికి భాగంగా ప్రాచీన ఆర్షపరంపర పద్ధతిలో గురుకులాలను స్థాపించాడు. తరువాత వారి అనుయాయు లైన స్వామి శ్రద్ధానందలాంటి అనేక తపోసంపన్నులు, జ్ఞానపుంగవులు ఆ పరంపరను నిస్వార్థతతో రాత్రింబవళ్ళు కృషి యొనర్చి వ్యాపింపజేశారు. అట్టి ప్రయత్నాలు దక్షిణ భారతదేశంలో శూన్యం. దాని మూలాన ఇచ్చట వైదిక విద్వాంసులు, పండితులు, పురోహితులు, ప్రచారకులు, సాధువులు, సంన్యాసులు, వానప్రస్థులు లాంటి ధర్మప్రచారకులు అధికంగా లేకపోవడంతో వైదిక ధర్మప్రచారం సుదృఢంగా, విస్తృతంగా ప్రతిష్ఠితము కాజాలక పోయెను. ఈ కొరతను పూరించుటకు, మహర్షి దేవదయానందుని సంకల్పములను సాకారం చేయుటకు, ఆర్షవిద్యావిధాన పరంపరను పరివ్యాపింప జేయుటకు సంకల్పించి, మరికొన్ని మహదుద్దేశ్యములను పురస్కరించుకొని ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని మెదక్ జిల్లాలో, గజ్వేల్ మండలం, పిడిచెడ్ గ్రామ సమీపమున ఏకాంత, ప్రశాంత, నిర్మల, విశుద్ధ వాతావరణోపేతమైన నాలుగు ఎకరముల భూమిని కొనుగోలు చేసి ఏప్రిల్ 3, 2005 రోజున నిగమ నీడమ్ (వేదగురుకులం) స్థాపించబడినది.

అత్యంత సీమిత సాధనములతో ప్రారంభమైన ఈ గురుకులం భగవదనుగ్రహంతో, సహృదయ సజ్జనుల సహకారంతో స్వల్ప అవధిలోనే తన లక్ష్యం వైపు ముందడుగు వేయుటలో పూర్ణసాఫల్యాన్ని సాధించినది. వివిధ ప్రాంతముల నుండి, రాష్ట్రముల నుండి విచ్చేసిన (30) విద్యార్థులు శిక్షా, కల్పం, వ్యాకరణం, నిరుక్తం మున్నగు వేదాంగాలు, దర్శన శాస్త్రములాది

గ్రంథములను అత్యంత గాంభీర్యంతో, శ్రద్ధా భక్తులతో అధ్యయన మొనర్చుచున్నారు. ఉదయం 4గం॥ల నుండి మొదలుకొని రాత్రి 9-30గం॥ల వరకు నియమిత దినచర్యతో పాటు ప్రతిదినం 10 గంటలు అధ్యయనం చేయుచున్నారు. ప్రతినిత్యం నియమం తప్పకుండా ఉదయం, సాయంత్రం బ్రహ్మయజ్ఞం, దేవయజ్ఞం, ధ్యానం, జపం, ప్రాణాయామం, వ్యాయామం, ఆసనాలు, కర్రసాము, క్రీడలు చేయబడతాయి.

విద్యార్థులకు శాస్త్రీయ విద్యతో పాటు ధార్మిక, నైతిక, ఆధ్యాత్మిక విషయాలు అలవరచబడుతాయి. అంతేగాక దేశభక్తి, మహాపురుషుల ఆదర్శవంతమైన జీవన చరిత్రలు, మనదేశ విశుద్ధ చరిత్రలు చదువించ బడుతాయి. వీరికి అధ్యయనముతో పాటు అధ్యాపన నైపుణ్యము, లేఖనము, గ్రంథరచన, ప్రవచనములు, చిత్రలేఖనములాంటి కళాప్రావీణ్యతలు అభ్యసింప బడుతాయి. కంప్యూటర్ ప్రశిక్షణ సంపూర్ణంగా ఇవ్వబడుతుంది. గురుకుల పరిధిలో గోశాల కూడా కలదు. విద్యార్థులకు గోసేవ, గోరక్షణ పద్ధతులు నేర్పబడుతాయి. విద్యార్థుల యోగ్యతలను అభివృద్ధి పరుచుటకు మరియు వారిని ప్రోత్సహించుటకు వివిధ ప్రతియోగ్యతలు, పోటీలను ఏర్పరిచి విజేతలకు బహుమానాలు ఇవ్వబడుతాయి. ఈ గురుకులంలో కుల-జాత్యాది భేదాతీతంగా జిజ్ఞాసగల వారందరికీ సంస్కృతభాషయేగాక సస్వర వేదపఠనం, సంపూర్ణ వైదిక వాఙ్మయం చదువించబడుచున్నది.

ఈ గురుకులంలో ఆధునిక పద్ధతిలో సమకూర్చబడిన సువిశాల వైదిక వాఙ్మయగ్రంథాలయం కలదు. సుందర సవ్యమైన యజ్ఞశాల, ధ్యానమందిరం, విద్యార్థుల వసతి గదులు, కార్యాలయం, వంటగది, భోజనశాల, స్నానాగారాలు మున్నగు సౌకర్యాలు కలవు. విద్యార్థులకు పుష్టిదాయకమైన విశుద్ధ సాత్విక ఆహారము ఇవ్వబడుతుంది.

గురుకుల ఉద్దేశ్యాలు

1. సంపూర్ణ వైదిక వాఙ్మయపు అధ్యయనము-అధ్యాపనము, అనుసంధానము.
2. వైదిక విద్వాంసుల నిర్మాణం.
3. వైదిక ధర్మ ప్రచారకుల, పురోహితుల నిర్మాణం.
4. వైదిక సంస్కృతి, సభ్యతల సంరక్షణం.

5. వైదిక వాఙ్మయం, వేదానుకూల గ్రంథాల ముద్రణం.
6. వైదికాశ్రమ ధర్మరక్షణ కొరకు వానప్రస్థ, సన్యాసాశ్రమాల స్థాపనం.
7. దైవీభాషా సంస్కృతం, దేశభాష హిందీ ప్రచారప్రసారాలు చేయడం.
8. గోసంరక్షణ.
9. అనాథ, నిర్ధనబాలకులకు ఆశ్రయమిచ్చి శిక్షితులను చేసి అన్ని విధాలుగా సహాయపడటం.

ప్రవేశం కోరువారు, సహాయ-సహకారాలు అందించ దలచినవారు గురుకుల ఆచార్యున్ని సంప్రదించగలరు.

విశేష సూచన:- ఈ గురుకులమునకు ఇవ్వబడిన దానరాశికి చట్టం 80జీ ప్రకారం ఆదాయపు పన్ను మినహాయింపుకు అవకాశం కలదు. దానదాతలు "నిగమ నీడమ్" పేరుతో చెక్, డ్రాఫ్టల ద్వారా తమ దానరాశిని ఈ గురుకులానికి ఇవ్వవచ్చును. ఆన్‌లైన్ ద్వారా పంపువారు దూరవాణి ద్వారా సూచించి గురుకుల ఖాతాలో తమ దానరాశిని జమచేయవచ్చును. Nigama Needam, S.B.I. (State Bank of India), A/C. No:-10060004635, Mudfort (Secunderabad) Branch:-07111, IFS Code:-SBIN0007111. ధనాదేశం (M.O.) ద్వారా పంపువారు గురుకుల చిరునామాకు పంపవచ్చును.

నిగమ నీడమ్ గురుకుల ప్రచురణలు

1.	శిక్షా శాస్త్రము (సంస్కృతము, హిందీ)....	250.00
2.	పాణినీయ శిక్షా (సంస్కృతము, హిందీ)....	30.00
3.	హితోపదేశము (సంస్కృతము, హిందీ)....	70.00
4.	గోదానవిధి: (సంస్కృతము, హిందీ)....	50.00
5.	గోదానవిధి: (సంస్కృతము, తెలుగు)....	20.00
6.	వైదిక పర్వపద్ధతి-నవవర్షేష్టి (హిందీ)....	75.00
7.	వైదిక పర్వపద్ధతి-యుగాది (తెలుగు)....	75.00
8.	పాణినీయ అష్టాధ్యాయీ (తెలుగు)....	75.00
9.	నూతన సంవత్సరం ఎప్పుడు ?	15.00
10.	నయా వర్ష్ కబ్.....	15.00
11.	దివ్యవాణి	10.00
12.	అష్టాంగ యోగము (తెలుగు అనువాదము)......	50.00